湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关
心视界

多数人总是对美丽残酷却对丑陋仁慈，
只有掌控习惯，才能掌控人生！
千万级畅销书作家乔伊斯·梅尔温暖力作
你可以改变你的人生！

好习惯，坏习惯

突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯

[美] 乔伊斯·梅尔（Joyce Meyer）◎著
邵信芳◎译

Making Good Habits, Breaking Bad Habits:

14 New Behaviors That Will Energize Your Life



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

好习惯，坏习惯
[美] 乔伊斯·梅尔◎著
中国人民大学出版社
China Renmin University Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

多数人总是对美丽残酷却对丑陋仁慈，

只有掌控习惯，才能掌控人生！

千万级畅销书作家乔伊斯·梅尔温暖力作

你可以改变你的人生！

好习惯，坏习惯

突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯

[美] 乔伊斯·梅尔（Joyce Meyer）◎著

邵信芳◎译

Making Good Habits, Breaking Bad Habits:

14 New Behaviors That Will Energize Your Life



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

湛庐文化 CheersPublishing
与思想有关 a mind-style business
心视界
好习惯，坏习惯
[美] 乔伊斯·梅尔◎著
中国人民大学出版社 China Renmin University Press

好习惯，坏习惯

突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯

[美] 乔伊斯·梅尔（Joyce Meyer）◎著
邵信芳◎译

Making Good Habits, Breaking Bad Habits:

14 New Behaviors That Will Energize Your Life

中国人民大学出版社
·北京·

版权信息

本书纸版由中国人民大学出版社于 2014年8月出版
作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）
版权所有·侵权必究

书名：好习惯，坏习惯：突破个人生活和事业瓶颈的14种习惯
著者：（美）乔伊斯·梅尔
字数：135 000
电子书定价：23.99美元

Making Good Habits, Breaking Bad Habits: 14 New Behaviors That Will Energize Your Life by Joyce Meyer
Copyright ©2013 by Joyce Meyer

让成功成为一种习惯

每个人都有习惯，而习惯良莠不齐。好习惯对人有益，可以增加人生的乐趣并赋予其充盈的力量，而坏习惯只能让人感觉不安、不悦，一事无成。习惯就是人们不假思索就做的事，是人们日常的行为方式，或是经由不断重复而形成的行为模式。人们有40%的行为是出于习惯。

你正在阅读这本书可能正是因为你已经养成了经常阅读的习惯，而其他那些急切想从这本书中获利的人可能无法轻易达到目的，因为他们压根儿没有养成阅读的习惯。这些人可能会说："我不爱读书。"实际上，"我不爱……"这句口头禅只会让事情更难做，而且越发索然无味。

庆幸的是，好习惯是可以养成的，而坏习惯也可以通过坚持不懈的努力来克服。专家说习惯的养成或改变需要21～30天的时间，所以，请你试着改变习惯，从而改变人生。一开始可能会很难，但勤奋和耐心会为你铺就成功之路。不能养成好习惯的原因之一，是我们生活在急功近利的大环境里，总想着要马上得到一切，却不知道要为此付出努力。实际上，只有那些坚持不懈、永不放弃的人，才能养成好习惯。

文斯·隆巴迪（Vince Lombardi）

胜利是一种习惯，而不幸的是，失败也是一种习惯。一旦你学会了放弃，它就会成为习惯。

做任何事情，在一开始的时候都不要担心自己会失败。相信自己一定会改变，请怀着这样的信念开始阅读这本书。

《真简单》杂志（*Real Simple*）近期做了一项关于"你想改掉什么习惯"的读者调查，收到了海量答案，其中有：

- 手机依赖症

- 偷听
- 做事情虎头蛇尾
- 咬指甲
- 购物成瘾
- 乱放东西
- 过于自责
- 沉迷电视
- 按闹钟的止闹按钮
- 超速驾驶

现在，试想一下你已经改掉了所有这些坏习惯。有信心吗？肯定没有，因为这会让人不堪重负。改掉一个习惯需要集中注意力并为之付出不懈努力，而且越是老习惯，越根深蒂固。因此，成功的第一步是从一个较容易克服的坏习惯开始。克服一个难度较小的习惯所耗费的时间要远远少于克服一个难度较大的习惯，而且，克服掉一个坏习惯的胜利能给你带来更多的鼓舞和决心。

马克 · 吐温

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引它下楼。

列一个清单，明确自己要养成哪些好习惯，改掉哪些坏习惯。选择其中一个，用本书提供的原则来改掉它。当你想养成一个好习惯时，专注一些，久而久之，它们就会成为你的本能。同样地，当你想克服一个坏习惯时，专注一些，最终你会大获全胜。如果想一口气解决所有问题，你就会感到不堪重负，还没有开始就已经失败了。专注于一件事情，一次只花上一天，直到有所突破，这会让改变变得更容易。不要因为还没有成功而灰心丧气，你要为自己正迈向成功而欢欣鼓舞，失望只会扼杀成功所需的力量。

坦白地说，我很高兴自己是这本书的作者而你是读者，因为我们都将从中受益。我希望自己有更多的好习惯，我也希望能助你一臂之力。仅仅阅读这本书并不能给你带来想要的成功，但它会为你提供方法，点燃你想要改变自己的激情。激情就像喷气式飞机的燃料，一经点燃，你将势不可当！

目录

前言 让成功成为一种习惯
第一部分 习惯的力量
01 剖析习惯
重复的重要性
通过潜意识重塑习惯回路
行动是改变的开始
02 如何改掉坏习惯
信任是改变的前提
找到坏习惯的诱因
一次只解决一个问题
危机意识大有助益
03 克服拖延，马上行动
行事拖延就是为难自己
于当下开始行动
为攻克难关而欢欣
第二部分 激励个人生活与事业的14种习惯
04 习惯1：追寻信仰 告别内心迷茫的人生
时间管理
要事优先
追寻信仰的重要性
道，心灵的语言
让信仰走进全部人生
05 习惯2：注意思想及言行 打破无能为力的借口
“我不行”只是个借口
成为最好的自己
好习惯不单行
积极语言需要大声说出来
打破旧有模式
一切皆有可能
06 习惯3：决断 突破犹豫的枷锁
犹豫的灾难
如何决断
从小事入手
07 习惯4：拥抱健康 对压力说“不”
为健康投资

缓解压力
健康的7大支柱
08 习惯5：保持快乐 远离悲伤对生命的损害
快乐的第一法则：专注于积极事物
孕育快乐的土壤：良好的人际关系和健康
一个人的信仰决定其快乐与否
快乐不是等来的
少想些，多笑些
你在扼杀自己的快乐吗
记住，你只能活一次
09 习惯6：坚定信念与信心 关注当下，于昨日与明日中解脱
你的信心已足够
信心在平日
忘怀昨日之痛
放弃预知未来
从害怕到重拾信心的旅程
欣然接受任何境遇
与今天和睦相处
10 习惯7：追求卓越 尽全力，却并不强求完美
视自己为卓越之人
尽自己最大的努力
心境安宁，追求卓越的回报
从思想上追求卓越
在言语中追求卓越
从行为上追求卓越
11 习惯8：勇于担当 不再用借口逃避责任
《圣经》中找借口的人
诚实正直的重要性
何为负责任
杜绝借口的5大步骤
“没有借口，只有结果”
12 习惯9：慷慨 不以自我为中心
慷慨是贪婪的解药
慷慨要有意为之
培养习惯，计划先行
不做习惯的奴隶
13 习惯10：慢节奏中品读生活 打破碌碌无为的现状
按舒服的节奏生活
匆忙的代价
为不可预知的事情预先留下余地

以从容心态开始每一天
14 习惯11：掌控情绪 做自己情绪的主人
告别自怨自艾
怨气与平和，只是选择的问题
生气也分正当、不正当
情绪反应
抚慰情感伤痛
是习惯还是成瘾
15 习惯12：充满自信 内心安宁比表面的成功更重要
人真正的生命存在于其自身
信仰给予你力量
自信不是感受，而是心态
积极对待人生
祷告与自信
16 习惯13：寻找他人的闪光点 舞台并不单属于你一人
鼓励他人也是一种习惯
如何对待他人
为他人喝彩
17 习惯14：自律 无规矩不成方圆
坚持，永不放弃
自律，痛却快乐着
远离危险生活
尊重生命的极限
期盼美好未来
译者后记 从良习出发

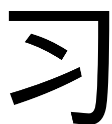
MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

第一部分
习惯的力量

14 NEW BEHAVIORS THAT WILL ENERGIZE YOUR LIFE

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS 01

剖析习惯

惯就是在长时间里重复做某件事，自然而然，毫不费力，它就成了习惯。习惯是我们在日后逐渐养成的，但一旦养成，它又会反过来塑造我们。因此，我们就是那些重复去做的事情的结合体。不要自欺欺人地以为，我们不得不做这些事情，实际上，如果我们真的想做什么，完全可以着手去做，而不想做的事情也完全可以不做。

根据我的了解，专注于那些对的、需要做的事情，就可以避免去做那些不想做的坏事情。《罗马书》中提到，你不可为恶所胜，反要以善胜恶。专注于坏事永远无助于做你想做的正确的事情，这是《圣经》给予我的教诲。善的力量使恶卑微渺小，如同黑暗被光明无情地吞噬，面对生之活力，死神偃旗息鼓。恶企图让我们恶习累累，但我们可以在善的引导下走向幸福，而幸福的生活离不开好的习惯。

要养成好习惯、戒掉坏习惯，关键是专注于想做的事情，而不是要戒掉的坏习惯。比如说，如果你总是暴饮暴食，而你想养成均衡、健康的饮食习惯，那么，你就不要总想着吃，不要看那些充斥着让人垂涎欲滴的各类甜点照片的食谱，而应该精选一本好的营养书，从中学习如何选择更适合自己的食物，并找一些让自己想不起吃的事情来做。

如果你想养成规律的运动习惯，不要老是想着“这太难了”，而应该多想想坚持运动给你带来的好处。当然，你必须为此投入你原本不想花费的时间，而且刚开始锻炼的时候，你还可能感觉腰酸背痛。2006年，我64岁，在教练的指导下开始进行锻炼，浑身酸痛得仿佛大病一场。那

种酸痛的感觉足足两年都挥之不去，更要命的是，我身上总有某个地方一直在疼。但最终，我还是喜欢上了这种感觉，因为我觉察到自己正在进步。

如果你想让自己无债一身轻，那么，在你还清债务之前，不要老想着你办不到的事情，或者你为还清债务而必须努力戒掉的事情。不要被还债所带来的负担吓倒，而应该多憧憬一下当你从压得喘不过气来的债务中解脱出来时的那种轻松、自在的感觉。

回报能激励人，如果多憧憬即将得到的回报，你就会开足马力向目标进军。切忌因为想不该想的事情而在还没开始之前就已经放弃了。思想是行为的指引，所以，一定要把思想集中在要做的事情，而不是厌恶的事情上。

重复的重要性

不管是好习惯还是坏习惯，在形成过程中，重复的重要性不可小觑。所以，要养成一个好习惯，你需要写便条提醒自己去做你想做的正确的事情。

我的女儿桑德拉总想听到鼓励的话，这对她来说是爱的语言，因为每当人们鼓励她的时候，她就感觉到爱的存在。桑德拉的丈夫史蒂文却不爱说这样的话，因此，在他们刚结婚的时候，他常常想不起来说些鼓励的话给桑德拉听。后来发生了一些令人伤心的事，桑德拉也几次告诉他鼓励的话语对她来说很重要。于是，史蒂文开始在日历上粘一些字条，时刻提醒自己鼓励、赞美桑德拉。这下问题就解决了。有时候，一个简单的提醒可以让你轻松地养成一个好习惯。

有一个人和大家分享了自己克服坏习惯的经验。他喜欢咬指甲，所以他就在自己的手腕上套了一个橡皮筋，每当他咬指甲的时候，他就用橡皮筋弹自己，这样他就能意识到自己不能再犯老毛病了。坚持了一年，终于奏效了。还有人为了克服咬指甲的习惯，在指甲上涂了一种苦味的液体，一旦自己开始无意识地咬指甲，那种苦涩的味道就能提醒他赶快停下来。

坏习惯是人生的宿敌，因为它们会阻碍我们成为最好的自己。当敌人来袭时，我们绝不能心慈手软。我们要毫不留情地与坏习惯作斗争，并且想方设法地让自己做自己真正想做的正确的事情。

你必须明白，坏习惯会破坏本应属于你的美好人生。不要以为坏习惯没什么大不了的。如果你这样想，你就永远改不掉坏习惯。你应该提醒自己："这个坏习惯是我的敌人，它正在破坏属于我的美好生活，我绝不能放任它在我的生命中为非作歹。"

特丽萨在一次次地按下床上的闹钟按钮之后，总会继续蒙头大睡，这个习惯让她上班老是迟到。要是不改掉这个坏习惯，她早晚得丢掉工作，所以，她就把闹钟移到房间的另一头，这样她就不得不下床去关掉它。她还尝试着把床单、被褥掀起来，以提醒自己别再钻回被窝了。这样，特丽萨就积极地克服了自己的坏习惯——那个破坏自己美好生活的敌人。

朗达的丈夫每天都要喝好几杯的全脂牛奶，朗达很担心他摄入过多的脂肪和胆固醇。所以，她就在丈夫喝的全脂牛奶里混入脱脂牛奶，且混入的量逐步增加，直到最后他喝得全部都是脱脂牛奶。现在，朗达的丈夫反倒喝不惯全脂牛奶了。通过类例这样循序渐进的方法，我们可以

逐渐适应那些对自己有利的事情，不再惦记以前做过的那些对自己有害的事情。

卡洛琳酷爱吃奶油，看电视时，她总是边看边吃，而且还不就着蛋糕，这样一来，她一个晚上摄入的糖分就高达3 380卡路里。她自己也知道这是一个很不健康的习惯，所以她采取了极为严厉的措施。她让丈夫把她买回家来的奶油扔到垃圾桶里，但是这并没有奏效， 因为她甚至会从垃圾桶里把奶油捡出来吃掉。最后，她让丈夫把奶油从包装盒里倒出来，然后在盒子里加入洗洁精。这个办法奏效了，她后来再也没有整盒整盒地吃过奶油。

通过潜意识重塑习惯回路

人的潜意识有着惊人的能量。你的每一次行动都会在你的头脑中形成思维定式，你做的次数越多，思维定式就越根深蒂固。我惊讶地发现，如果要我开始一项新的运动，简直难如登天，但却一次比一次容易。我的教练告诉我，这不是因为我不够强壮，而是因为我的细胞需要适应它，而我每做一次，我的细胞就会记住它，下一次做就容易多了。我们完全可以更优秀——只要我们能一遍一遍地重复去做最好的事情，直到它们成为我们的一部分为止。

每次化完妆后，我总是习惯性地将各种美容刷扔进抽屉，而第二天化妆时，我总是找不到合适的刷子，这常常让我非常沮丧。所以，我正在着手培养一个新习惯，缓慢且专注。现在，当我化完妆后，我都会花点时间整理一下这些刷子，把它们放在第二天能想起来的地方。这么做也只是在刚开始的前三天费点劲儿，过了三四个星期之后，这就成了一个习惯，我再也不需要花费过多精力去有意识地做这件事了。很多坏习

惯的养成仅仅是因为我们急于求成，因而没能有一个正确的开始。

有些人向来不拘小节，喜欢随手乱放东西，所以，当要用到某样东西的时候，总也想不起来它放在哪儿了。这种无序性会让人灰心丧气、压力陡增、事倍功半。通过重复做对的事情，你可以使一切都变得井井有条。尽管开头不易，但不要忘记，它会变得越来越容易。放慢脚步，深呼吸，从容地梳理一下自己正在做什么。

查尔斯· 狄更斯曾说："我做任何事情都分秒不差、有条不紊，勤勤恳恳，而且每次都会坚决地只专注于一件事情。"上天赋予了狄更斯超凡的写作才能，但他仍然需要专注、有序和勤奋这样的好习惯，来帮助他妥善驾驭自己的才华。

很多天赋异禀的人从不肯费心培养好习惯。他们不愿自律，而是坐等外来的驱动力。这种被动性为邪恶的到来敞开了大门。如果我们不去积极主动地做对的事情，魔鬼就会来驱遣我们做坏事。

行动是改变的开始

我们应该积极行动，用以克服怠惰、拖拉和消极。请记住，如果我们做了正确的事情，就无暇去做坏的事情了。仅仅专注于消除坏习惯是不够的，还应该积极培养好习惯。这样一来，你很快就会发现自己没空去做不好的事情了。

不要等到需要做某事的时候才着手去做。按照自己的决心而不是情绪来行事。根据我的经验，人总是闲得越久就越想待着不动，而一旦起身活动，就变得精力充沛。积极性就像电灯开关，在不打开开关的情况下，电一直有，但是灯却不亮。我们一直都有积极作为的能力，但是如

果不起身行动，就会一直无精打采。

有时候，早上起来之后，我感觉自己不愿动弹，希望能整天都坐着不动。但是，一想到每日的锻炼能使自己精力充沛，我就会积极地行动起来。如果你实在不愿动弹，那就试着散散步，或者做一些其他的活动。不要等到需要做某事的时候才去做，现在就行动起来吧！你远比自己想象的强大。你拥有自由意志，使你足以凭此来决定对的事情，没有什么可以阻挡你。而如果你的决定足够正确，朝着那个目标持续努力，你终会获得胜利。

在本章节即将结束的时候，请选择一个你想养成的好习惯，并把这几条方法运用其中。不要操之过急，养成一个习惯需要时间，而且你还不一定每天都能取得成功。如果你发现自己失败了，不要把时间浪费在灰心、失望上，而应该从跌倒的地方爬起来，从头再来。要对自己宽容，为每一个错误惩罚自己同样是一个坏习惯，应该改掉它。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS 02

如何改掉坏习惯

我猜测你是因为有一些坏习惯要改掉，所以才买这本书的。可能你反复尝试，但屡战屡败，于是，你寄希望于本书可以提供成功的配方。我确信自己的确可以提供一些好的建议，但是首先，你必须弄清楚自己改掉坏习惯的诚意究竟有多大？我没办法提供一个神奇的三步公式，让你一夜之间与过去判若两人，但是，如果你真的希望获得解脱的话，我保证你不用受制于任何事。

在开始这个章节的时候，我想开诚布公地和你谈一谈。要改掉坏习惯，必须意志坚定、坚持不懈、不怕吃苦，甘愿忍受从束缚到自由的种种痛苦。如果没有做好这样的准备，我恐怕也帮不了你。改掉一个坏习惯好比甩掉一个虐待自己的坏男友，明知道甩掉他是对的，但还是可能会想念他，哪怕和他在一起时总是受到伤害。我们必须拥有智慧，学着做对自己有长远益处的事情，而不要为了身体或情感的短暂愉悦去做不该做的事情。

在今天的社会中，我们面临的问题之一，是一切来得太容易，这让人们沉溺、上瘾。我们总是要求万事容易，而生活本就充满挫折。如果一件事情毫无成本，那么它对我们来说就鲜有价值。如果改掉一个坏习惯毫不费力，那么自由就不值得我们努力争取。

为了改掉坏习惯，需要采取一些具体的方法，尤为重要的是必须注意措辞。在通往自由的道路上，从一开始就不要说：“这难如上青天，我对此毫无把握。”你对困难说得越多，事情就变得越困难。事实上，我

的建议是根本就不去提它。只需要让你自己、一两个信任的朋友，或是能为你加油鼓劲的家人知悉你的目标即可。我再次强调这一点，是为了保证你不会因为一目十行而错过它——下定决心不再说："这太难了，我对此毫无把握。"说些对自己有用的事，而不要给自己泼凉水。

当你开始踏上改掉坏习惯的漫漫征途时，要把你终将得到的回报铭记在心。回报会给人动力，当你同种种错误的欲念作艰苦斗争的时候，多想想坏习惯被好习惯取而代之后的美好时刻吧。

人们拥有的坏习惯无穷多，不管我列举多少个，都可能会漏掉你的坏习惯，但是，改掉坏习惯的方法却是一样的。可能你想戒烟，或者希望自己不再暴饮暴食，又或者不再对他人吹毛求疵；可能你要对付的是一个更加棘手的癖嗜，比如酗酒、赌博、吸毒、色情，或是饮食紊乱。坏习惯究竟叫什么不重要，重要的是，你必须相信自己。

相信自己，一切皆有可能。所以，无论你的坏习惯是嗜糖如命还是吸毒，你都有能力从中解脱。戒掉每天喝8听苏打水的习惯并不像戒毒那样难，因为这是两个不同的问题，但是内心的力量永远强大，不管你的问题是什么，它都有足够的力量来帮助你。

信任是改变的前提

如果要改掉一个坏习惯，你必须相信改变的可能性。如果你在心中、嘴上都对此充满怀疑和不信任，那么，你成功的概率微乎其微。就算之前努力千百回，你依然会一败涂地。因此，你要相信这一次一定会有所不同。

你如何看待你的坏习惯是非常重要的，因为思想指导行为。你可以

支配自己的思想，因此，永远不要认为坏习惯不可被克服。请记住，养成或改掉一个习惯需要21～30天，如果你一天一天地重复去做，它就没有那么难。

我知道，你或许根本不相信这条原则。在现实中，我们只相信眼见为实，但是如果有信仰在，我们不需要任何实证，仅由信心就可看到结果。先相信，然后只管去体验。

到目前为止，我要催促你做的事情有：

- 在内心力量的帮助下开始每一天—— 一大早就请求它给你力量和指导；
- 如果有必要，坚定意志，并时刻准备受一段时间的苦；
- 提及习惯的时候，谨慎言辞；
- 积极、正面且充满信任地看待你的“旅程”；
- 即便短时间内没有看到结果也要继续相信下去。

找到坏习惯的诱因

反省自身，了解是什么导致你有了这个坏习惯。是压力，还是一些其他的负面情绪？你是否因为无聊或者寂寞？每天早上都这样吗？打个比方，可能在每天上午10点的时候，冰激凌和爆米花对你毫无吸引力，但是到了每晚看电视的时候就不一样了。坏习惯是否是因为你的其他活动而引起的？我的女儿劳拉爱喝无糖百事可乐。在绝大多数时候她都不喝，但是我注意到，每当她心情不好或者精疲力竭的时候，她都会坚决地说：“我今天要喝无糖百事可乐！”可见，无糖百事可乐对她来说是一针安慰剂。偶尔喝无糖百事可乐也许算不上是个大问题，但是，如果你习惯于在失意或紧张的时候去赌博或者吸毒，那问题就大了。有时，理解行为的诱因将助你通往自由之门。

试着寻找一种合适的方法，使你可以通过消除坏习惯的诱因来阻止坏习惯。找到坏习惯与诱因之间的联系更有助于抵御诱惑。如果你在无聊的时候喜欢暴饮暴食，那么，你可以不让自己无聊，或者找个健康点儿的习惯来代替这个坏习惯。如果你习惯在心情不好的时候用购物来进行情感安慰，那么，认清坏习惯的诱因可以帮助你找到更适合的方法。

一次只解决一个问题

尽管我已经说过，一次只专注于一个习惯，但是，我还是要再一次强调这一点。每个人都有一下子解决所有问题的冲动，但这是不可能的。任何一个坏习惯都是一个一个地养成的，要改掉它们也必须一个一个地来。各个击破至关重要，它让我们集中全部精力和能量去对付一件事，而不是将精力分散掉。急躁怂恿我们一次性解决所有问题，但是成功来自于信心和耐心。假设你锁定了三个坏习惯，迫切要去改掉它们。如果改掉每一个坏习惯需要30天，那么，90天后你将可以摆脱它们的束缚，或者已经走上正轨了。请记住，习惯是在不断重复中逐渐形成的，克服它的方法也一样。如果我们重复做某件事，很快地，它会成为我们的一部分，成为我们做起来毫无意识的习惯。而如果我们重复不去做某件事，它就会不断消失，直到与我们毫无关系。

过于肥胖的人需要关注自己应该吃些什么。我发现，暴饮暴食的人倾向于盲目地吃。要是路过一个同事的办公桌，发现桌上有一碟供大家享用的糖果，他们就会出于习惯而不自觉地抓一把放嘴里嚼着。我在十几岁和刚步入成年的时候，体重也曾超标，自那时起，我养成了很多良好的饮食习惯，其中之一就是，当自己不知道吃的是什么以及不知道这东西的卡路里含量是多少的时候，我从来不去吃。如果自己真的想吃，我就什么都吃，但是我必须清楚自己吃了什么，并且考虑余下来的时间

里我还能吃什么。

大多数肥胖的人整天都吃很多东西，但是他们根本不记得自己吃过什么，所以就会感到沮丧，以为自己吃得不多却长胖了。如果你有这方面的问题，我建议你在一周内将吃进嘴里的每样东西都记录下来，这样一来，你就可以做一个现实检验。如果不花时间真正地关注一下自己的所作所为，欺骗自己是轻而易举的。而如果真的要改掉暴饮暴食的坏习惯，就必须花起码21～30天的时间去攻克它。相信为了减轻体重，你一定可以找到几件自己需要戒掉的事情。我知道有位女士在一年内成功减掉7公斤，而其原因不过是每晚睡觉前少喝一大杯牛奶。

如果要改掉乱放东西的习惯，就必须集中精力保持周围环境清洁、整齐。一天几次地查看自己的家、书桌、汽车等，一发现凌乱不堪，就花时间收拾整齐。东西从哪里拿的就要放到哪里去。这句话非常有用，请务必记住：马上整理。

> 普里西拉老丢钥匙。虽说是个小问题，但它带来了其他问题，比如约会总是迟到。何以至此？因为每当她该出发的时候，她还在翻箱倒柜地寻找钥匙。最后，她在门口放了一个装饰性的小碟子，每次一进门就把钥匙放在小碟子里，而这个简单的动作一下子解决了两个问题。及时有序地处理事情要远远好于放任自流，直到它让你不堪重负。坚持不懈地解决一个问题直到成功为止，然后继续去攻克其他难题，同时要保持住自己已经获得的胜利成果。

让自己专注的方法之一是时刻提醒自己。如果你老带着水，你多喝水的概率就会大大增加。或者写一些便条，放在显眼的地方。而如果要改掉迟到的习惯，就在自己面前放一个闹钟，或设定好闹铃以及时提醒你。

为了集中注意力，人们也可以选择让自己远离某些东西，例如有位

女士为了戒烟，就把所有的烟灰缸和打火机请出了家门。为了让自己不再沉迷于电视，就不要把遥控器放在房间里。换台不便会让你懒得开电视，就算达不到这样的目的，起码你在不断起身换台时也锻炼了身体。糖果盘除了装甜食，还可以用来盛放未剥壳的坚果。

最后，不要因为没有做到这些事情而对自己生气。如果为了提醒自己该做些什么而不得不留便条，也不要嘲笑自己很傻——这么做总比不做强。为了能让自己集中精力达到既定目标，你应该调用所有必需的行为系统来辅助自己。

危机意识大有助益

有时候，认识到继续这样下去的危险和坏处有助于我们改掉坏习惯。

> 尽管这些年来，医生一直都在催促我，但是我总是无法养成每天剔牙的习惯。这是因为我不愿在这上面花时间，而且我自认为自己的牙还不错。我很忙，但是最终，我还是为此花了不少时间。今年，我约了大概20次牙科门诊。我的牙发炎了，共有7颗牙需要接受治疗。很多牙冠和牙桥老化了，需要换新的。看了20次牙后，我乖乖地开始剔牙，做牙医让我做的一切。这件事足以证明，认识到不做的后果能给人行动的动力。虽然整个问题并不都是由不剔牙引起的，但是不剔牙也难辞其咎。
>
> 托尼分享了他的经验。他的哥哥是个牙医，三番五次地告诉他每天要剔牙两次。托尼承认剔牙后他的口腔和牙齿的确感觉舒服多了，于是，他到一家好市多商店买了许多小包装的牙线， 放在浴室、汽车、办公桌、茶几、健身包和洗衣房里。为了养成剔牙的习惯，他到处准备牙线，不过，这个习惯将让他免受未来的牙病之苦。

多年前，当人们开始在美国西部定居的时候，那里的道路坑坑洼洼，给赶路的人造成了严重不便。在其中一条蜿蜒曲折的道路上立着一个牌子，上面写着：“避开车辙，否则你将陷入其中长达40公里。”如果

你不想在未来10年陷于坏习惯中不能自拔，那就从现在开始走出车辙吧。

我相信，那些因为吸烟而患上肺癌的人一定后悔自己当初没有下定决心戒烟。因为赌博和吸毒而妻离子散的人，也肯定宁愿忍受戒瘾的磨难。如果不为自由而付出代价，就要付出丧失自由的代价。是的，无论选择什么都要付出代价，因为生活的律法是播种什么，就收获什么。

不管你的坏习惯是什么，花些时间想想长此以往它们将带来什么后果，这或许有助于激励你现在就开始采取行动。

以下是我建议大家在改掉坏习惯时需要做的一些事情，让我们再来梳理一下：

- 如果有必要，坚定意志，并时刻准备受一段时间的苦；
- 提及习惯的时候，谨慎言辞；
- 积极、正面且充满信任地看待你的“旅程”；
- 即便短时间内没有看到结果也要继续相信；
- 找到坏习惯的诱因，改变由它引发坏习惯的模式；
- 马上行动，一次只解决一个问题；
- 评估放任坏习惯所可能引发的后果。

这是一趟快乐的破习之旅！你已上路，相信你定会马到成功！

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

03

克服拖延，马上行动

《老子》

“千里之行，始于足下。”

拖延是成功最大的克星。人们打算做正确的事，然后为它制订计划，谈论它，但是直到人们开始行动并坚持不懈的时候，人生才开始有所变化。也许你有太多的坏习惯，这让你不堪重负，而且你甚至不确定是否要读完此书。需要改变，但并不确定自己是否真的想要改变。有人说：“坏习惯是一张软绵绵的大床，让人躺进去容易，爬出来难。”全球最大的广告公司之一BBDO广告公司创始人布鲁斯·巴顿（Bruce Barton）曾说：“这世上有一个怪现象，人们可以为获得世界自由而献身，却不愿为摆脱自我束缚而作出微小的牺牲。”

愿不愿意为了将来的人生自由而在现在作出牺牲，做点更困难的事情？具有讽刺意味的是，人们常常不愿意忍受短暂的痛苦，结果导致身陷无望的痛苦、恐惧和负罪感之中。放着只需花几分钟或几个小时就能做的事情不做，结果受尽惩罚。换句话说，为了推迟做难事之苦，却不得不花更多的时间来经历更漫长的痛苦。

对于我自己来说，最让我感到欣慰的，是我深知自己正在尽力做最正确的选择，并且正在朝着我所向往的最佳人生不断进步。我不甘于平庸，相信别人也一样。但可能有人已经习惯了平庸，浑然不知世上还有更好的事。清醒吧，竭尽所能吧，现在就是行动的最佳时机。

习惯让人沉迷，哪怕它们有害也难以摆脱。每个人都会有好习惯和坏习惯，但本杰明·富兰克林说：“一个人的净值通常取决于去除一切坏习惯后余下的部分。”马上行动，尽你所能去培养好习惯。用不了多久，好习惯就会多于坏习惯，你对自己、家庭、朋友和社会的价值将呈指数级增加。

行事拖延就是为难自己

华特· 迪士尼

开始做一件事的时候，就应该停止讨论并马上开始工作。

拖延具有很大的迷惑性，它让人仅仅是面对正确的事情也能洋洋自得，好像不积极行动也有道理一样。

我曾听说一个故事：有三个魔鬼在学习如何欺骗世人并阻止人们知晓上帝的存在，而且即将学成毕业。撒旦问这三个魔鬼如何欺骗世人。第一个魔鬼回答道，他将告诉人们这世上根本没有上帝。撒旦回答道："很多人都不会上你的当，因为大多数人在内心深处相信上帝的存在，尽管他们并没有跟随祂。"第二个魔鬼说，他将告诉人们天堂和地狱并不真正存在。撒旦说："你能比你的同伴多骗几个人，但是你也骗不了大多数人。"第三个魔鬼说，他将告诉人们不要着急，以后再来决定是否跟随上帝。撒旦大喜，并骄傲地说："只要告诉人们以后再作决定，你就可以骗得了很多人。"这个故事是我在20多年前听到的，但它让我终生难忘。

拖延是窃贼，它偷走了人们的时间、潜能、自尊和心灵的宁静，它就像一首在人们耳边呢喃的摇篮曲："睡吧，睡吧，一觉醒来，一切都会好的。"但是，如果久拖着不去做那些该做的事，一切是不会好的。而且，任务不会自发完成。拖延极具欺骗性，战胜它的唯一方法就是成为"活在当下"的行动派。如果自己知道该干什么，就行动吧！不要拖延，更不要一直拖延，马上做！

现在，我正坐在自己的书房里写这本书。几分钟前，我看了看自己的床，发现还没有整理。我起身去拿东西，经过床的时候想到要去整理一下，但又转念一想："还是过会儿再整理吧。"我要想拖延的话也是可以拖延的，但是我很清楚，自己看着这张乱糟糟的床定会整天都觉得不舒服。我知道马上行动是多么重要，所以，我战胜了拖延的念头，而获得这个胜利也只不过用了几分钟的时间整理床铺而已。现在，看着房间整洁的样子，我感觉好多了，而我也可以回去继续工作了。

行事拖延实际上是在为难自己。人们可能对此毫无警觉，但是半途而废会给人带来压力。如果你在家里走一圈，看到水槽里有碗碟没洗，脏衣服堆在地上，垃圾桶里的垃圾多得都溢出来了，床铺也没有整理，工作台上堆满了信件……我敢肯定这会在无形中给你带来某种压力。你可能会因为感到透不过气来而牢骚满腹，并跟家人吵架——对别人吹毛求疵将转移我们的注意力，减轻对自己感到不满的情绪。拖延从来不会给人们带来美好的感觉。

如果草坪需要修剪了，杂草需要拔了，汽车需要洗了，油需要换了，车库里一片杂乱，这会让人压力陡增。要么对着杂乱喋喋不休地抱怨，要么马上行动，毫不拖延，让自己的家井然有序（注意，一次只做一件事）。

> 我想跟大家分享一个女人的故事，她只有拖延这一个坏习惯。艾伦是一个热情大方的女人，而且天资聪颖，极具禀赋，深受其丈夫、孩子和孙辈的崇拜。在她教学的那所小学里，同事们都惊异于她能和班里的学生融洽相处，并让他们热爱学习。她孝顺父母而又珍惜友谊。不过，所有这些事情都让她应接不暇，以至于她在家的时间很少，而且当她到家的时候，已经精疲力竭了。
>
> 有一天下班后，艾伦将收到的信件堆在书桌上。她不想马上去处理这些信件了，想留到第二天再说。她需要评定学生们的年度成绩，这得花费她好几个小时，但这项工作还有两周时间，所以，她决定用这来之不易的空闲时间看一部电影。艾伦的孙儿们还有几天就要放春假了，他们将过来住一星期。屋里乱七八糟的，但她可以在周末的时候再打扫，为孙儿们的到来作准备。艾伦答应了丈夫去重新办理汽车登记，还有几天就到期了，最后的登记提示就在她放在桌上的那堆信件里。
>
> 第二天晚上，艾伦回到家时还像前一天晚上那样精疲力竭。所以，她把当天的信件扔在了桌子上，然后去厨房准备晚餐。晚饭后，她回了几个朋友的电话，看了会儿电视，一个晚上就这样过去了。就这样，日复一日，小事情堆积如山，她终于不得不去关注了。
>
> 艾伦的生活开始变得困难重重，而且她整个人也逐渐变得郁郁寡欢，但这背后并没有任何大的问题，一切不过是她拖延

了无数个小小的任务而导致的后果。按时缴费、整理房间、准确而按时地提交学生成绩等，都是些类似的小事情。

也许有人会猜测这个故事最后是怎么结尾的。实际上，那些未交费的单子堆积如山。艾伦夫妇的银行账户里本来有足够的钱来交这些费用，但艾伦不爱做像交费那样的琐事，最后导致滞纳金不断累积而使很多银行卡因为欠款而被取消。艾伦是一名出色的教师，但是她的作业批改工作总是晚交。当她的学校要裁减教师的时候，艾伦就下岗了。还有重新办理汽车登记那件事，艾伦忘记了。因此，艾伦夫妇没有让孙儿们度成假，因为那一周，他们的车子由于逾期不登记而困在了车道上。

艾伦只有一个坏习惯：拖延，但是，就是这个习惯导致了那么多的小问题，而这些小问题最终又发展成了大问题。

你可以成为一个“活在当下”的行动派，尽可能快地做该做的事情，所有成功人士都有这样的好习惯。拖延的人是成功不了的。下面是一些我认为特别有用的关于拖延的箴言：

克里斯托弗 · 帕克（Christopher Parker）

拖延症就像一张信用卡：在你拿到账单前，你都是非常快乐的。

米格农 · 麦克劳克林（Mignon McLaughlin）

人们总是希望昨天做了很多事，而在今天却只想做很少的事情。

托马斯 · 维拉德（Thomas J.Vilord）

如果你志向远大但极其拖拉，你将一无所有。如果你志向远大而又付诸行动，你将所向披靡。

爱德华 · 欧文（Edward Irving）

拖延是灵魂的绑架者，地狱的招聘官。

马修 · 伯顿（Matthew Burton）

拖延是自我毁灭的种子。

佚名

当有高山需要攀登的时候，不要以为等待可以使它变得渺小。

佚名

拖延就是分期付款式的自杀。

于当下开始行动

许多成功的人正是通过信心获得一切的。信心就在当下！我们相

信，生活自会照顾好昨天和明天，而我们需要做的是相信它。

我们不需要等待上天用特殊的话告诉我们该做些什么。当我看到自己未收拾的床铺时，我并不需要什么特殊教诲，我需要做的只是行动而已。

我知道，有些人有很严重的坏习惯，他们觉得我那个未整理的床铺不过是一个不重要的例子而已。然而我认为，如果人们愿意在最微小的细节上采取行动，那么，在人生重大事情上出现问题的可能性就会更小。

下面，我将举几个例子用以说明拖延会造成巨大的问题，希望对大家有所帮助。例如，我背痛了好多年，但是还没有严重到我不能工作的程度。朋友和家人们时常提醒我去看医生，或者找个脊椎按摩师推拿一下，但是我年复一年地拖延着。终于有一天早上，在我起床的时候，背疼得走不了路了，我才不得不紧急预约一个脊椎按摩师。我的后背肿得老高，患上了椎间盘退变。疼痛是一种征兆，它提醒人们身体出了问题，但是如果人们置若罔闻，只会雪上加霜。如果我注意保护自己的后背，在疼痛刚出现的时候就听从专业人士的建议，我就可以让自己少受些苦，也不用在之后的几年里耗费数百个小时求医问药。记住，拖延所带来的安宁的假象将在现实问题出现时消失得无影无踪。

有位牙医曾告诉我：“希望你能开始做有规律的洁牙和检查项目，这样你就不用因为牙疼而紧急预约看牙了。”他提醒我说，他唯一能见到我的机会就是我牙疼的时候，但这么做对他很不公平，因为这会给他本来就安排得很满的工作日程带来压力。不仅如此，我的拖延也让我付出了高昂的代价。毕竟，补一个牙洞要比做口腔手术好受得多，也便宜得

多。

我拖延的借口是太忙了。这样的借口是不是一点也不陌生？当人们拒绝花时间去做该做的事情的时候，最终都会花费更多时间处理由于拖延而导致的突发情况以及乱摊子。

我希望你选择一个想养成的好习惯以及一个想改掉的坏习惯。现在就开始！我写这本书的时候正值圣诞和新年，而我已经听说了好几个人的节后计划。他们要减肥、锻炼、规划人生以及做其他一些类似的事情。可能有一些人能真正实施，但坦率地讲，我知道绝大多数人做不到。他们是拖延症患者，而且今天拖延的人明天一样可以找到拖延的借口。

我于2006年12月23日开始实施自己的锻炼计划，是信念让我得以坚持下来。我的教练说，我必须从戒糖21天开始，而且他还对我的饮食做出了特别规定，用来刺激身体并调整新陈代谢。我记得有人问过我，为什么要在平安夜的前夕开始这样一个计划。那是因为，如果我能在一年中最容易放纵的时间执行这样的计划，那么其他时间也一定可以。等待一个自己认为方便的时机到来再开始某项任务并不是一种明智的做法。舒适和便利无法塑造优良的品格，只有那些不惧困难立即付诸行动的人才能拥有。

为攻克难关而欢欣

所有人都是征服者。不要惧怕任何事情，要去征服它。拖延得越久、想得越久，就越容易把一个小山丘变成一座大山。当我们行动时，困难将不再自我放大。不要惧怕养成和改掉习惯，而要乐于接受自己所面临的挑战。我不想过没有目标的人生，当我实现一个目标的时候， 就

会期盼着向下一个目标进军。说实话，我也不是总喜欢干那些为实现目标而必做的事情，但是我热爱努力的结果，并享受胜利和成功的感觉，我相信你也一样。我常听人说“我总是喜欢拖延”，仿佛这是他们的宿命一样，但是我相信，不懈的努力，会促使我向成功一步步靠近。”

如果你执意认为自己就是一个办事拖拉的人，真的非常可惜。我鼓励你改变态度，将自己视为一个战士和征服者。去攀登高山吧！迦勒80岁的时候要求攀登高山！为什么不？他知道只要行动并坚定信念，就可以创造奇迹。

如果你还在看这本书，恭喜你，这意味着你已经走在养成好习惯、改掉坏习惯的路上了。从今天开始，做一个选择，坚持下去直到成功。然后选择下一个目标，重复这个过程，在没有达成目标之前千万别停下来。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

第二部分

激励个人生活与事业的 14 种习惯

14 NEW BEHAVIORS THAT WILL ENERGIZE YOUR LIFE

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

04

习惯 1

追寻信仰

追寻信仰是我想谈的第一个习惯，因为如果不寻求内心的力量，我们将无法养成任何其他的好习惯，而且坏习惯会以压倒性的优势主导我们的人生。

信仰的帮助和存在是我们人生所必需的。信仰带来成功和美好，没有信仰，我们将无法完成任何有价值的事情。在开始新的一天时，在作出决定时，或是在从事某项工作时，你有没有寻求过内心绝对力量的帮助？

我们常常习惯于自己作出决定，并以自己之力，让想发生的事情发生，但是，这是一个需要改掉的坏习惯。或许，我们应该最先养成的、最重要的习惯是，承认信仰的存在及作用。

我知道有些意志极为坚定的人通过自律养成了一些好习惯，但是，这并不意味着他们拥有真正的成功。我意志坚定，这让我受益匪浅，但是我明白，人类的意志力能带给我们的也只有这些，早晚人们会发现自己是多么需要信仰。

时间管理

在美国，我们做过一个办公室小调查，看看究竟人们想养成或改掉什么样的习惯，而高居榜首的，是“我想花更多的时间和自己在一起”。每天，每个人所拥有的时间总量是相同的，但是有些人总能找到时间与自己对话，倾听内心的声音，而另一些人却不能。说自己没时间，这完

全是借口。事实上，如果我们多花些时间与自己在一起，它会使我们所剩之物加倍——就像那个拥有大麦饼和鱼的小男孩一样[1]，最终，我们拥有的时间将比不相信信仰的人更多。

事实上，你与自己的距离近得就像你希望的那样。种瓜得瓜，种豆得豆，如果想要获得大丰收，就必须播种更多。而如果想离自己更近，就需要花更多的时间与自己在一起。

> 我的孙女今年10岁，近来问我如何才能更多地和自己在一起，毕竟她学业繁忙，活动也很多。这实在是太可爱了。她认为自己现在很忙，而我无法想象当她的人生真正陷入困境的时候她会作何感想。她早上起来爱发脾气，这个习惯非常不好，她想改掉它，所以，我告诉她最好的办法是从床上爬起来，花5分钟时间做祷告。我觉得5分钟对她来说是一个合适的开始，如果你也没有养成这个非常重要的习惯，那么你也可以这样开始。开始时做得少些优于根本不做。

我们需要信仰的指引，没有它，我们将一无是处。你的内心正在等待信仰的指引，等待我们告诉它有关我们人生的方方面面。它想听我们说我们需要它、爱它，它在我们生活中不可或缺。

要事优先

如果我们没有学会优先处理最重要的事情，那么，我们怎么能希望自己的人生有条不紊？我努力了好多年，试图将“与自己对话”一事放入自己的时间表内，但天知道我哪有时间这样做！每个晚上，我都为自己再一次爽约而感到负罪重重，每次都信誓旦旦地说明天将会有所不同，但是可悲的是，每天都是前一天的重复。我有着良好的愿望，但总是让拖延占了上风，好像每次要与自己对话的时候总还有另外一件事情要办。

在我的生活和工作中，总有很多不对劲的地方。在绝大多数时候，

我都被这样、那样的事情搞得垂头丧气，而且感到任何事都进展得极其缓慢。让我感激不尽的是，我最终学会了如何安排自己的日程。

其实，解决方法很简单，于你而言也是如此：走近自己的信仰！每天都花些时间，也许早上你没有大把大把的时间，但是不要一点都不做。我们应该每天都为此留出大量的时间，但是具体是什么时候，这将完全取决于你。可以在午餐时，也可以在晚上，但是请不要忘记它。我的生活方式允许我自己安排时间表，所以，我选择在每天的一大早做祷告，但是我不能对你如何安排自己的精神生活指手画脚。你要选择适合你的。

在追寻信仰的问题上，“越早越好”应该成为我们的信条。事实上，“越早越好”这条原则适用于人生的各个领域。

另一条非常有用的智慧是：“千万别因为做不了太多而干脆不做。”如果你想养成与信仰交流的习惯，可以在一开始的时候时间短一些，然后再逐渐增加。有时候，我们失败是因为在应该结束的时候开始，或者试图一口吞掉一头大象——做那些已经追寻信仰40多年的人所做的事。

建议你不要计较自己在这方面究竟花了多少时间。如果我花了很多时间与信仰交流同时又在脑海中记着这事，我可能会洋洋自得；但如果认为自己花的时间不够多，又会深感内疚。无论是骄傲还是内疚，都无助于我精神的提升。因此，在接下来的每一天，我觉得自己需要多久就花费多久时间。就像进食一样，吃饱了就不再吃，有时候也会吃得比其他时候多一些。

针对这一点，我不想提供具体的行动计划，我只想鼓励你在做每一

件事情的时候优先考虑自己的信仰，遵从内心的声音，并让这成为一种习惯。

追寻信仰的重要性

我自己已经养成了追寻信仰的习惯，我可以告诉你，把信仰放在第一位至关重要。也许你正准备这么做，如果真是这样的话，那么应该恭喜你。事实上，我要鼓励你去做的正是不畏艰险追寻信仰，把信仰置于一切事情之前。于我而言，如果不去追寻信仰，我将无法开始我的每一天，就像有些人没有糖和咖啡就不能开始他们新的一天一样，我已经沉迷于此了！在将信仰放在首位之前，我浪费了很多年的时间，每当我回首往昔，都认为那些年是我人生中最黑暗的时光。信仰将给我们带来美好，所以，如果想要享受美满人生，必须养成追寻信仰的习惯。

相信信仰，它自会活在你心中。信仰近在咫尺，不需要寻找，只需要关注。同住一屋，却始终被无视，我相信谁也不能忍受这一点。

信仰选择了我们的心灵作为栖息地，这让我惊异不已。如此美好的想法，如此巨大的优待！我们必须养成经常与信仰交流的习惯。如果把信仰过度精神化，就会有不执行的危险。请记住，我们要与信仰交谈，膜拜它、赞美它，并且永远心存感激。

道，心灵的语言

没有道，我们就不可能养成追寻信仰的习惯。信仰与道是合为一体的。

离开了道，我们就无法理解信仰。因此，我们必须埋头学习，深思熟虑，并将其作为做一切事情的基础。道是真理，指引我们前进。

我们可以将学习心灵的话语当作一种习惯，就像我们养成其他好习惯一样。开始的时候这可能需要费些力气，但是要坚持做，直到它成为我们的一个日常习惯为止，最终，它会成为一件做起来自然而然、毫不费力的事。如果你是基督徒，你可以从每天花15分钟阅读《圣经》开始。两周以后，每周延长几分钟，直到完全符合自己的目标。过一段时间后，你将不再需要规定阅读的时间量，因为那时你可能最需要的是让自己停下来，好去干别的事情。

我还建议你在阅读的同时或者读完之后，记录自己的阅读感受和收获，这种方法有助于记忆，以免你忘记学到的知识。而如果你能终日思考或与他人交流学习所得，那就更有帮助了。另外，你也可以在没人的时候大声说出学习所得，以便加深理解和记忆。

学习了信仰的语言，就可以进一步认识它。你会了解它的性格和它指引的道路，也能体会到它是多么爱你，它为你的人生做了一个多么美好的规划。

一旦将其深深植入心间，它就会在你需要的时候为你指明方向。现在就开始养成学道的习惯吧，并让它成为追寻信仰这个习惯中最为重要的一部分。

让信仰走进全部人生

不要将人生划分为信仰和世俗两部分，因为你无法做出一个明确的划分，让人生的一部分追寻信仰，而另一部分随心所欲。有很长一段时间，我郁郁寡欢、屡屡受挫。那是因为我没有养成学道的习惯，也没有追寻信仰的习惯。我很沮丧，很痛苦，因为我没有让信仰走进我的全部人生，而当我开始这样做的时候，生活中的一切都开始改善了。

告诉信仰你所做的一切，邀请它参加你的活动。你可能会放慢速度，因为你知道是时候对自己的生活方式作出改变了。你抓住不放的那些东西正在破坏你人生的安宁、快乐，因此，摆脱它们，按你本应美好的人生计划行事吧。

如果在做一切事情的时候都能以信仰为先，邀它参与，我相信，你的很多坏习惯都能被这个好习惯所克服。

追寻信仰的时间越久，它就会离我们越近。我们看到了逐渐成长的规律正在起作用。如果我们勤于寻找自我，我们会慢慢地但是确定地成为更好的人。请记住，追寻信仰是一种习惯，所以就从今天开始行动吧！

---

[1] 参考《圣经》新约《约翰福音》第6章。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

05

习惯 2
注意思想及言行

我们是怎么从嘴里说出那些话来的？其实，我们的所思所言可能就是自己最重要的习惯之一，因为它决定了我们生活中的其他习惯。我认为，思想和语言是形成所有好习惯、改掉所有坏习惯的出发点。

> 现在，我正在一个精致的房间里写这本书。早上，我要去健身房锻炼，因为上周末我在开会中度过，没法去锻炼。我通常在周一、周三和周五锻炼，但是这周一因为旅行而没有锻炼。今天是周二，这意味着我真的需要去锻炼了。不过，今天我也一度有过放弃锻炼的念头，这样我就有更多的时间来写作，但是，我深知这一想法会产生怎样的后果，也知道自己需要做什么，所以，我打消了这个念头。我跟戴夫说：“我脑子里一度闪现不去锻炼的念头，但我知道自己非去不可，所以我要去。”这样一来，我的想法和言语非但没有害我做一些将来会后悔的事情，相反，它们帮助我保持了规律的运动习惯。
>
> 我必须在错误念头闪过的一刹那就摆脱它，因为如果被它牵绊，用不了多久我就会说：“今天我真的不想去锻炼。”这样一来，我就会不断找到不去锻炼的借口。

这种原则在生活的不同领域都是适用的。当人们努力要养成一个好习惯、改掉一个坏习惯的时候，永远都要记住语言是行为的先导，或者就像我常说的：“说什么样的话，成为什么样的人。”

关于思想和语言，我做过大量的教学和论述，也从自身经历中体会到它们的重要性。我们必须要学会说出自己真正需要的是什么，而不是感觉到什么，甚至不是自己现在已经拥有了什么。如果有人急切地想还清债务，而此刻正债台高筑，他就会这样想：“我欠债太多了，我永远都还不清了。”或者是：“我的状况不可能改变了，一切都晚了。”

这样想的人就会这样说。本来希望无债一身轻，但自己的想法和语言却成了拦路虎，阻碍了自己采取必要的行动来做想做的事情。这样，他们就会深入窠臼而无法自拔，除非他们认同信仰的教诲，相信追寻信仰，倾听内心声音，一切皆有可能。这样的人应该开始有意识地思考："我为债务所困，我应该尽我所能摆脱债务。这或许耗时长久，但我愿意坚持，直至成功。"这样的想法会使他们形成有助于解决问题的思维，能改变他们的言辞及态度。

言语真的能左右我们的成功或失败。我们不仅仅能得到所有自己想到和说到的东西，还可以得到生活许诺给我们的一切。对于任何不应得的东西，不要勉强接受，这就是我们需要学习言语习惯的主要原因之一。如果知道理由是正当的，我们就可以明确方向，受到鼓励，去寻求生活的最佳之物。

生活告诉人们，他们将拥有一切所信之物，但他们需要更新思维，以信仰来进行思考，以便获得生活所赐予他们的一切。我希望大家不是第一次听说类似的原则，但是如果是的话，请相信这条神奇而又有力量的真理吧，它对所有遵守它的人都十分有效。信仰的话语始终如一，它拥有改变一切的力量，但是我们平日所言并不始终如一。有些人相信并且付诸行动，有些人却不是。任何人，如果拒绝相信，或者因惰怠而不努力遵循信仰的指导，将无法摆脱坏习惯，而这些坏习惯将对其人生产生负面的影响。同样， 乐于学习和改变的人将可以改掉坏习惯，养成好习惯。

"我不行"只是个借口

当你知道自己可以改变那些对人生毫无意义且还会带来麻烦的事情

时，你会给自己找很多借口，让你无所作为。当我告诉你思想和言语是多么重要的时候，你的脑海中可能会出现的念头之一是："对于自己的想法，我无能为力，因为不管我愿不愿意，这些想法不请自来。"不错，想法会不请自来，但这并不意味着你对此无能为力。要摆脱任何自己不想要的念头，只要想些别的事情即可。

在这个过程中，大声说出来肯定会起作用。如果我心想："今天我不想去健身房。"但是，我心里知道自己该去，一部分的我（我的内心）想去，而另一部分的我（我的身体）不想去。我可以大声地说："我　今天要去健身房！"我的话打断了我正在想的事情，并让我有了别的事情可想。

如果你相信了谎言，认为自己对所思所想无能为力，那么你真的无法改变了。为自己的想法和言语负责，慎重地选择它们，因为它们是你行动的动力。

成为最好的自己

要相信，我们的生活本都是好的。而且，我也坚信所有人都愿意为自己的人生做一个好的规划，但是，并不是所有人都愿意为此付出努力。光是想要得到是不够的……我们还需要付诸行动！

在各种场合，我们都必须经常思考和谈论信仰的指引。如果我们这样做了，且从不忽视这样做的重要性，我们就会明白自己要做些什么。而如果我们愿意去做，我们就将迎接成功。上帝给予了约书亚一个绝好的机会，让他带领以色列人走完剩下的路，到达摩西未曾到达的应许之地。约书亚被教导要无所畏惧，要使上帝之语不离脑、不离口，以便完成正在前方召唤他的使命。

你为自己的人生设定了怎样的目标？你想马上开始改变什么？你有没有要改掉的坏习惯或要养成的好习惯？如果你想的、你说的和自己所期望的不一样，那么，你不希望发生的是什么？

好习惯不单行

我相信，养成积极思考的习惯，一定会带来很多其他的好习惯。“生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子（《箴言》）。”如果我们习惯于言必称生，生将与我们同在并越发充盈。然而，若言必称死（负面事物），死将在你我的经历中应验。《箴言》称我们将享用言说的果实，满足于我们所选话语产生的后果，不管它是好是坏。我关于这些经文的研习、讲授和著书立说已长达30多年之久，但它们至今依然对我启发良多。我们是否认识到，信仰在话语的选择中所赋予我们的力量？如果我们认识到了的话，我们一定可以作出更好的选择。

离开信仰的帮助，没有人可以驯服自己的舌头。《圣经》中有许许多多经文是关于舌头、嘴和言语的，我把绝大多数这样的经文在自己的《圣经》中划了出来，常常翻看，提醒自己注意语言的影响力。

我们的言语在生活的各个方面都会产生或好或坏的影响。语言是精神层面的东西，因为它们无影无踪，而且会深达人的心灵，塑造我们的未来。那么，为什么我们的所思所想所言不能更积极一些呢？

积极语言需要大声说出来

1977年，我发现自己是一个非常消极的人，需要好好改变。但如果语言不改变的话，我的人生也无法改变。我列了一个清单，上面记录了

我希望在人生中发生的事，我还找到了用以支持每一件事的《圣经》名句。然后，在接下来的6个月里，我会把这些事情大声地说出来，而且每天两次。这个计划开始时，我所说的事情没有一件是已经发生了的，但是今天，它们都成为了现实。需要补充的是，我现在仍然在这样做，我建议你也试试看。我相信，若你可以说出积极美好且充满生命力的话语，你就会发现自己的整个人生都朝着你所期望的那样发生变化。

> 我最近在一次约会中和一位女士谈话，谈到了关于积极语言的事情。她马上说：“我不相信所有这些所谓的积极肯定之说， 我相信现实！”我为她感到遗憾，因为她显然对积极语言的力量一无所知，也不明白如果她怀揣信仰，并在思考和说话中遵从信仰的旨意，她就可以改变现实。我们不必安于现状，这让我欢欣鼓舞。今天，有关现实的电视节目很受欢迎，而且这样的节目越来越多。不过，我却愿意拥有一些可以改变人生的力量。追寻信仰，一切皆有可能，这是我的希望和信念。

如果你希望自己的人生发生改变，那就注意自己的思想和言行，要让这个习惯成为任何一个你想养成或改掉的习惯中的一部分。例如，如果你优柔寡断，不要老说“我做决定很痛苦”，而是要说：“我行事果断。”如果你常常暴饮暴食，需要改善体质，可能还要减减肥的话，不要一遍又一遍地说：“我管不住自己的嘴，一旦吃上了，就停不下来，直到吃不下为止。我每天不吃糖就不行。”如果坚持说自己现在怎么样怎么样，那就会永远这样。

我确信你一定明白我的意思，我希望你已经被我说服，并将付诸行动。正如我说的，去试一试！不过，即使我没有说服你，你的经历也会说服你。如果你说出那些对人生有裨益事情，你将心情舒畅，精力充沛，也将更受旁人喜欢。

请记住，仅仅决定这样做并不能给你带来成功。没有人可以轻易驯服自己的舌头，因此，在今天以及接下来的每一天，你都需要来自信仰

的帮助，我也如此。嘴就像一头狂野的猛兽，任性而不守纪律。但是，如果人们可以许下承诺，并坚持不懈直到成功，信仰就会帮助你改变一切。

打破旧有模式

人们所想所说，尤其是经常想、经常说的事，将在心中留下印记。打个比方，就像被存进硬盘中。计算机只能提供预先输入其中的信息，人们的心灵也只能按其记忆提供信息。如果不喜欢计算机提供的结果，人们会毫不犹豫地更换一个新程序，这就是我建议你要在人生中做的事情。开始重新书写已经输入你心灵的东西吧，计算机的程序决定信息的输出，而你的心灵决定你将说出什么。

我向你保证，你可以在信仰的帮助下达成目标。你可能有不好的思维或言语习惯，但是，它们都可以变成积极的、充满生命活力的习惯。是时候打破旧有的思维模式了，你可以在人生的每一阶段都成为最好的自己。

一切皆有可能

如果我们毫无作为，我们的美好愿望是不会实现的，但是，如果我们聆听、学习，并乐于进行改变，愿望就可能应验。改变需要时间， 但这时间花得值，因为它会带来丰厚的回报。人们都会在某些事情上花时间，既然如此，为什么不把时间用在对我们自己、家人和朋友大有裨益的事情上呢？无法改变是不可能的。说实话，每个人身上都充满了可能性。

作为追寻信仰的人，信仰就住在你心里，如果信它，它就会帮助

你。你可以追寻它，紧跟着它，你可以享受一个能给别人留下益处的人生。你是如此与众不同，没有人能够用和你一样的方式做你做的事情。你要过得愉快，并享受生命的每一刻，你要培养一些让生命丰盈而不枯竭的好习惯。注意思想及言行是重要的习惯之一，它将帮助人们养成其他好习惯，过上最好的人生。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

06

习惯 3

决断

西奥多· 罗斯福

在任何一个决定的时刻，你能做得最好的事情是对的事情，其次是错的事情，最差的是什么都不做。

站在马路中央的人容易被撞倒，因此运用智慧及时决断，对于我们获得平静而成功的人生至关重要。值得庆幸的是，有些人善于如此。然而，有些人决定得过于仓促，有些人则优柔寡断，而有些人决定得不够明智，还有些人根本不作决定。

人生充满形形色色的决定。每一天我们都要作出无数的决定，例如，几点起床，吃些什么，穿什么，如何支配时间等。我们决定就业、社交、财务等方面的事情，最重要的是，我们要作出有关精神的决定。就算是不愿意作决定的人，也要作出不作决定的决定。花点儿时间，诚实地评估一下自己属于上述哪类。如果你是一个果断的人，并觉得自己作的大多数决定都是明智的，那么，你就属于幸运的少数人。如果你属于决定过快或过慢、缺乏远见或智慧的人，那么，现在就是一个好机会——养成决断的习惯。

如果能在精神层面作出正确的决断，也就是说，我们能一切以信仰为先，那么，要作其他的决定就容易多了。然而，人们时常还要为作决定而劳神费力。追寻信仰的人容易作出道德决定，因为它能为我们指点出行为的对与错。而唯独需要决定的，是在做一切事情时，学习并遵循信仰的指导。在日常生活中，很多需要决定的事并没有明确答案。对于这样的事应如何决断呢？那些希望讨别人喜欢的人，可能会因为怕做错事而变得犹豫不决。

犹豫的灾难

威廉 · 詹姆斯（William James）

除了犹豫一无所长，这是人世间最悲惨的人。

毫不避讳地说，我痛恨优柔寡断。一般情况下，我是一个行事果断的人，有时甚至还对决定得过于匆忙而感到不安。我现在正在努力避免自己过快地作出决定，因为仓促的决定曾导致我后悔不已，甚至现在还在承担后果。但是，尽管我属于行事果断的那一类人，我时常也会举棋不定、莫衷一是。绝大多数时候，这种情况缘于我不确定自己是否有正当理由，因此不敢决断。任何时候，我都希望自己明确知晓正确的道理，但是我不能，因此，我必须凭一股信念踏出这一步。像其他人一样，我也会忐忑不安，全心祈祷：希望如果我做错了，上天神灵的力量会在我犯下大错前阻止我。

没有足够的经验是不可能决断的。无论是明智的决定还是愚蠢的决定，都是一个学习的过程，因此，我敦促你，从现在开始成为一个果敢的人，从经验中学习、成长。不管你做什么，千万别因为担心、害怕而止步不前，也别因为不知所措而困惑不解。

> “先生，你成功的秘方是什么？”一位记者采访一位银行行长。
> “两个词。”
> “那么先生，是哪两个词呢？”
> “正确、决断。”
> “您如何决断呢？”
> “一个词。”
> “是哪个词呢，先生？”
> “经验。”
> “经验从何而来？”
> “两个词。”
> “哪两个词，先生？”
> “错误、决断。”

我们应该满怀信心地追寻信仰，当方向明确、胸有成竹时马上采取行动。如果经过祷告和等待后方向依然不明，那将意味着上天正赐予你自由，让你自己决断。

我和戴夫的4个孩子已经成年了。在他们小的时候，我们告诉他们什么该做、什么不该做，但随着他们年龄的增长，我们逐渐给予他们更多的决定权，相信他们已经知道我们希望他们做些什么，也相信他们会照做的。虽然他们作的决定并不总是对的，但反复尝试和失败跌倒让他们学会了如何作出决定以及为决定的后果负责，而这也是成长的应有之意。

同理，我们的成长也如同子女的成长一样，上天并不总是给予我们准确、明晰的指导，它希望我们听从内心的声音。如果做某事让人心神不宁，那么就不应为之，这道理简单得不能再简单！但有一点可以肯定，我们不该惧怕决断。如果结果证明某项决定是错误的，那就在执行中修正它。

“有所为，免得无事可为”是我最喜欢说的一句话。有些人只因犹豫不决，就耗尽人生一无所为。而他们犹豫不决的原因林林总总：

• 有些人无法决断的原因，是父母从不让他们自己作决定。这些父母或许认为自己是在保护子女，实际上却阻碍了子女决断的能力。

• 犹豫不决的人对自己及自己的能力缺乏自信，这样的人比比皆是。我们心里的恶魔喜欢制造恐惧和不安全感，以便让人裹足不前、无心无力去作决断。而这样的人必须懂得生活之爱是多么深厚、完美，懂得如果借助信仰赐予的力量、才能和智慧，他们将无所不能。

• 永远取悦别人也会让自己毫无决断力。取悦别人的人总是寄希望于他人的许可，而从不依照自己的意愿作出决定。唯他人的许可、接受是瞻，何其悲也！活着若为取悦他人，则如同根本没有活过。若我们做别人想做的事情而不做自己想做的事情，我们只不过是通过自己方便了别人去过属于他们的生活。

• 有些人无法决断仅仅是因为害怕犯错。由于傲慢使然，他们对决定失误想都不敢想，因此，他们从不决定什么。他们永远试图去决定，但从不行动。我经常说，检验自己是否正确的唯一途径是迈开脚步、勇敢行动，在实践中接受检验。要想永远正确就是高估了自己。虽然失误不过是暂时打击了我们的骄傲，但是犹豫不决将给我们带来无法估算的危害。

- 有些人犹豫不决仅仅是因为不想承担决定之后的后续工作。成功人士总是善于决断，并坚持不懈地做必做之事。

在我列举的所有导致人们犹豫不决的原因里，有一点是确定无疑的：犹豫不决是个坏习惯，但它可以通过培养好习惯来克服。做一个勇敢的决定，让自己果断起来吧！你作出的决定越多，就越善于作决定。

如何决断

我列举了一些实用的建议，也许能帮助你培养决断的习惯。

列一个清单。　　你可以选择多少不同的方法？比方说，如果想换工作，你将选择什么样的工作？你是想换个行业，还是在自己熟悉的领域换一个工作？你也可以决定自己今天想干些什么。如果今天休息，你会干些什么？你可以完成自己已经开了头但还没有完成的工作，或者去购物并与朋友共进午餐，或者看望年迈的父母，或者躺在沙发上看一整天的电视。干什么最好呢？

毫无疑问，除了你自己没有人可以替你作决定。也许对于你来说，购物和美食更有诱惑力，但完成工作会带给你更加持久的平和、安宁。况且，如果能合理利用时间的话，你或许还能工作、探亲两不误， 并同时作些其他的安排。在沙发上躺一天不是一个好的选择，因为在一天结束后你会感到自己疲惫不堪，且虚度了光阴。

如果想买什么东西，你可以选择买（这样你能拥有东西）或者不买（这样你留住了钱）。从长远来看，哪个选择对你更有利？问问自己该选择什么，这通常能极大地帮助人们决断。毕竟，如果连有哪些选择都不知道，怎么能决断呢？

权衡可能的后果。 每一个选择都可能带来后果，我们可以对后果作出正面、负面的区分。我和戴夫正在作一个决定，然后就在今天早上，我告诉他我列了一个清单，上面列有与这个决定相关的积极效应和负面效应，且积极效应大于负面效应。由此可见，了解正负效应有助于作出决定。

不考虑后果就去作决定是不明智的。如果要决定是否花费时间、精力做某件事情，尤其是在需要长期投入时间、精力的情况下，就更应该仔细、全面地权衡一切因素。

作一个决定需要多少时间？你真的需要花费很长的时间吗？如果真的要花时间，是否需要先从你的日程表中挤掉其他的事情？这个决定会不会影响你的家庭？别人让你做自己不想做的事情时，你会点头同意吗？如果做了承诺，你会对此喋喋不休地抱怨吗？一定要考虑决断的后果，否则，你会后悔不已。

承认信仰的力量。 我们在任何时候都要相信信仰。在决断时请求信仰的指引，即便是知道该做什么也要向它请求，确信我们这样做是正确的。比如说，你是否平静、安稳？你认为这是否明智？你是否有意正确为之？给信仰一点时间，让它有机会告诉你，你的考虑是否不周。

永远不要为自己制订计划之后再去追寻信仰，而是应该在制订之前就这样做。如果你真心要听从内心的指引，它定会以这样或那样的方式告诉你做得对不对。

从小事入手

你可能会想：“如果我按照所有这些步骤做，但还是不知道怎样决

断怎么办？”如果真是那样的话，我建议你先尝试一下，看看你将要决定做的事适不适合你去做。尽管这种方法并不总是有效，但是在大多数情况下是有用的。

如果有人拉你参加一个委员会，你可以先加入一个月，看看好不好，然后再决定是否加入一年或更长的时间。要坦诚以待，让别人知道正确决策对你来说很重要，知道你不想在试水之前决定一件需要长期投入的事情。在跳入泳池之前，我总是先把脚趾头伸进去，以防水温不适。如果试水成功，再采取进一步的行动。

所有大事情都是从小事起步的。追寻信仰的人也是从积累小信心开始的，当他们经历过生活的证实后信心便会增长。

我们不要轻视微小的开始，如果你优柔寡断，那么，我建议你先从小事开始。对于吃什么、穿什么以及今天干什么这样的问题，更要迅速作出决定。我曾经和一个人出去吃饭，这个人在点菜之前看菜单长达45分钟之久。而即使已经点了菜，他仍旧在嘀咕：“我还是不知道想吃些什么，所以，我就点这些吧。”我能理解决断是需要些时间的，但是犹豫不决到这样的程度可能暗示着更深层次的问题。

我想大家都知道，如果我们在起床之后总是被动地等着发生些什么，这将给我们的生活带来怎样的困难。我有一个朋友，她曾经一度每天早上都来找我，看我都计划干些什么。我们一起待了很长一段时间，直到她知道我在干什么之后才开始制订计划。我经常问她：“你今天要干什么？”她回答说：“我不知道，我想看看你在干什么。”被动和迷惘到如此程度是非常危险的，我们绝不能以别人的决定作为自己的行动指南。

我常喜欢说：“要有一个计划，但如果突然有事打断了你的计划，

你也要随时作出调整。”制订过多计划也许不好，但没有计划将会导致人生虚度。

一旦你作出决定，哪怕是一个微小的决定，都要努力坚持。生活不会带来混乱，因此，不要因为过度论证选择的好坏而使自己混乱、 困惑。要决断并保持决断。但可悲的是，我们经常心有旁骛，无法专注。我们要养成决断的习惯，就不要三心二意，不要游移不定，不要犹犹豫豫，不要踌躇摇摆，不要疑心重重。每天都要坚信自己是一个决断的人，而且总是决策英明。

MAKING GOOD HABITS,
BREAKING BAD HABITS

07

习惯 4

拥抱健康

好习惯越多，就越不用同坏习惯作斗争。我深信人应该专注在积极的事情上，而不是沉溺于消极的事情中。实际上，健康的习惯可以克服好多坏习惯。比方说，当我神清气爽、精力充沛的时候，别人更容易和我相处，我也不用费时间去摆脱愤愤不平的情绪。因为我高兴时，就会更快乐、更友好、更有耐心。

不健康的人到处都是。为了让自己重获健康，花费在求医问药上的钱数以亿计，花在与病痛作斗争上的时间也数不胜数，而如果早点养成健康的生活习惯，就可以省下很多时间和金钱。

不要等到生病之后再重视健康。平日生活中一点点的预防措施，就可以让我们拥有健康。在《看上去很棒，感觉也好》（*Look Great, Feel Great*）这本书中，我详细列举了很多预防伤病的法则，但在这一章，我想讲几条大家最迫切需要知道的法则。

为健康投资

你是投资人或赌徒吗？你是否已经在为健康投资，以便日后有所收获？或者，你怀着赌博的心态，认为自己可以什么都不做，甚至放任自己的坏习惯而不会受到惩罚？很可惜，在对待健康这个问题上，很多人都是赌徒，但并不是聪明的赌徒。聪明人会投资自己，他作出的选择不仅有助于保持现在健康强壮的体格，还可以保证自己在未来也身强体健。就像高明的金融投资家为了未来投资而在现在避免做某些事情一

样，我们也应该通过自我约束来保存精力和健康。

《旧约》对如何建造、装饰和照料神殿做出了具体、全面的指导——神殿不能因为疏忽而年久失修，而如果真的到了失修的田地，就需要设计出完整的方案来重建。你是需要刷一层新漆，还是需要一套完整的方案？请把健康列在你清单的前半部分，仅次于第一个习惯。要知道，健康会在很多方面影响你以及你的社会关系。身体是你借以行走世界的工具，如果毁坏了它，你无法去商店更换另一个。

> 2006年年末，我厌倦了自己疲惫不堪的状态，也厌烦了自己无精打采的样子。于是，我开始制订一项计划以重建自己的健康。我甚至听到了身体传来的警钟——如果我不开始有规律的锻炼，我将无力完成我人生最后1/3的旅程。
>
> 我同一家健身房签订了一年的合同，找了一位教练和一位营养师，然后开始执行计划。几年以后，我很欣慰自己当初能立刻付诸行动。诚然，我常常因为训练感到疼痛，也错过了一些多脂、多糖的食品（那些可都是我爱吃的），但是我克服了这些困难，也抵制住了诱惑，因此，没过多久，我养成了更加健康的习惯。我知道自己还会为此投入更多的时间和精力，但是我坚信，与过去的自己相比，现在的我在很多方面都更优秀。

马克· 吐温说：“保持健康的唯一方法是：吃你所不愿吃的东西，喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。”这千真万确，不过，振奋人心的是，尽管一开始你可能需要做一些自己不喜欢的事情，但最终你会习惯的，并且会像自己之前讨厌它们那样强烈地渴望它们。如果我有几天没去健身房，我的肌肉会渴望锻炼。我知道这听起来有点不可思议，但千真万确。今天，我想吃蔬菜，会准备一些蒸烤的蔬菜作午餐。这连我自己都无法相信，但我没有半句谎话。人的身体并没有那么智能，它们所渴望的，无非是我们重复给予它们的。如果我们给予身体的是恶，它们就会需要恶，而如果给予的是善，它们就需要善。你完全可以通过重塑自己来享受人生。

如果你欠缺营养学知识，市场上有很多关于营养学的好书可以帮助你。帮自己一个忙吧，买一本来读，因为你从中获得的知识将帮助你作出更加健康的选择。当然，我想推荐你去看那本《看上去很棒，感觉也好》以及唐· 科尔伯特医生（ Don Colbert ）的书。科尔伯特是一位出色的基督教医生和营养师，他帮助过成千上万的人培养健康的习惯。无知会让我们穷途末路，所以，应乐于在任何需要“充电”的领域提高自己。

缓解压力

压力是21世纪的通病，它是人类大多数疾病的罪魁祸首（据我了解，高达80%的疾病是由压力引起的）。人的身体可以控制压力，除非过度受压或重复受压。而如果真是这样，我们就处于患病之危。如果你想改善体质，就必须下定决心让自己远离过度的压力。生活也许不能改变，但你可以改变自己对待生活、响应生活的态度。例如，担忧、不安和恐惧是主要的压力，但我们可以选择以积极乐观的态度面对生活。

过大的压力会在我们体内产生荷尔蒙可体松（hormcne cortisol），这是非常危险的。实际上，人们还可能对此上瘾，就像毒品一样。把生活的加速器踩到底，生活得越久，压力就越大。它让人生厌，但人们是如此适应这样的生活，以至于对此产生了渴望。人们不知道休息，也不知道放松，在人生的快车道上炫耀自己的生活，殊不知此处灾祸频发。如果问他们是不是太忙了，他们会说“是的”，但有意思的是，能作出变换车道的决定的人只有他们自己。很多人总是抱怨自己日程太满，但从不对此作出任何改变。抱怨对改变自己的境遇毫无用处，这完全是在浪费时间，而且十分愚蠢。

皮质醇会对身体产生什么影响？它会使心脏跳动速度达到其正常水

平的4倍，对肺的影响也是如此。皮质醇会压制血管，促使血压升高至危险的水平。它会让人口干舌燥、胃肠停顿、面无血色、全身苍白，并扰乱免疫系统。它会破坏睡眠，降低性欲和生殖能力，延缓伤口愈合能力，并提高人类患牙周病、皮肤病以及自身免疫病的患病概率。它会破坏短期记忆和理性思维能力。实际上，它还会收缩部分大脑功能，甚至导致暴饮暴食。我们知道，很多人压力大的时候就会暴饮暴食，这就是我们先前谈到的症状之一。当人们感到压力巨大的时候，就会习惯性地从食物中寻找安慰。

听起来很不幸，是不是？你以为人们会改变生活方式来避开这种“毒品”，然而，我们每天都在给自己输入大剂量的毒品，我个人就对此上瘾了好多年。因此，我们要控制压力的程度。当你需要对压力事件作出反应的时候，皮质醇有点用，比如在高速公路上避让突然开到你前面的车。皮质醇所有的物理效应均发生在人体内，危险一过、压力一降，身体又会回到正常状态。但当压力久久不去的时候，它就会耗尽你的身体。长时间处于压力状态下，要保持健康是不可能的。现在就培养健康的生活习惯吧，这样一来，你就不会在四五十岁时就体力不支。

如果你已损害健康很多年，或疾病重重、劳累困顿、精疲力竭，你也不要认为为时已晚。马上培养健康的习惯，你现在所作的每一个正确的选择都将弥补过去已经造成的伤害。只要开始，就永远不会晚。

关注压力的来源并作出改变，就这么简单。而如果你化简为繁，那么你很可能无法改变。哪怕我们活在压力下的理由千千万万，但是实际上，如果你真的愿意，就一定可以消除生活中的很多压力。

健康的7大支柱

科尔伯特医生推荐了健康的7大支柱，它们都是一些简单、基本的事情，但是，如果能成为生活中的健康习惯，它们将改变我们的人生。

多喝水

专家建议我们每天应该喝重达体重一半重量的水。我知道有人可能会想：“如果真这样，我一定会淹死的。”但是，水可以改善新陈代谢，不仅有助于减肥，还可以提升能量水平。水喝得越多，就会越想喝。如果你喝的水不够多，那就从现在开始喝。喝纯净、清洁的水，如果自家水龙头里的水不干净，那就买一个过滤器，或者买瓶装水。要养成喝水的习惯，最好的办法是水不离手。把水当成家里主要的饮品。冰箱、橱柜里可供选择的饮品越少，喝水的可能性就越 大。

很多人说他们不喜欢喝水，但这仅仅是因为他们没有习惯喝水。请记住，给什么，身体就渴望什么。我父亲不喜欢喝白开水，也不喝水，他后来死于肾衰竭。水可能是唯一能帮助身体有效排毒的东西。我们身体的大部分是由水构成，而水在不停地挥发，因此必须持续补充它。

充足的睡眠和休息

我已经听见了大家各种各样的借口，声称自己没有足够的时间来保证8小时睡眠。但事实是，如果你不这么做，你的时间可能用得比你想象得更快。有些人对睡眠的需求比别人少，但是绝大多数人是能睡多久就睡多久。如果你感觉疲惫不堪，首先要问问自己睡眠够不够。不睡觉、不休息，这样的生活方式会让人短命。没有睡眠，思维就不能正常运行，免疫系统会缺乏免疫力，人就更容易得病。

我们拥有抛开一切、倒头就睡的能力，这非常神奇。在睡眠中，我们的身体进入更新和修复状态，这使我们精神焕发、情感振作，精力充

沛地迎接第二天。很多人有睡眠障碍，需要得到精神上的关注，但是大部分睡眠问题是由压力引起的。

学会休息也有助于更好的睡眠。晚上我需要休息3～ 4个小时。如果这样，我的睡眠质量能得到几乎百分之百的保证。如果不是在旅游或教学，我会在每晚9点钟上床睡觉，次日5点钟起床，这个习惯对我其他方面的生活方式有着良性的影响。我相信，良好的睡眠习惯是我精力充沛和工作成效显著的重要原因之一，尽管我马上就满70岁了。我的时间表也许不适合别人，我也不建议别人采用，但是，你应该有一个规律的作息习惯，并努力保证每晚7～ 8小时的睡眠时间。

经常有人向我抱怨自己感觉疲惫、需要休息，或希望有些属于自己的时间 。但是，嘴上说说无助于他们改善健康状态，我们需要的是行动。养成规律作息的健康习惯会让人更好地享受以后的生活。

吃高品质食品

科尔伯特医生将高品质食品称作“生机食品（living food）”，如果我们要获得机体所需的营养物质，高品质食品非常重要。吃那些在土地上自然生长的食物，比如足量的水果和蔬菜，是培养健康习惯之旅的最佳起点。这些生机食品的营养素和纤维含量很高。买可口的高品质食品（如果可能的话，买有机食品），你会越来越爱吃。但可惜的是，很多包装食品已经失去了天然养分，并且添加了不健康的防腐剂以便延长保质期。

学会阅读标签，你将会惊异地发现你都往身体里倾倒了什么东西！而如果你是在为自己也是为家人选择食品，阅读标签就加倍重要。

多吃鱼、鸡肉和火鸡以及低脂的红肉。如果有可能，吃些有机肉或

无激素肉。俗话说，吃什么就是什么，这远比我们愿意承认的更加现实。

我确信，有人可能想知道自己能不能吃甜食，我的回答是：可以，但必须适量。有些营养学家和健康专家会告诉你不要吃糖，但是我觉得这不太可能，除非你是那种不吃甜食的怪人。我每周吃两次甜食，这对我很有效。我吃的时候尽情享受，既不少吃，也不多吃。我饮食健康，也经常锻炼，所以我觉得自己的身体可以驾驭每周两次的少量甜食。我丈夫戴夫对糖过敏，所以几乎不吃。我们之间各有差异，所以， 你必须根据自己的身体情况来制订适合自己的饮食计划。

健康饮食的一条重要原则是吃什么都要适量，并尽可能地丰富饮食的种类。同样，请享受你的美食。我相信味蕾的存在是有原因的，我们应该享受饮食的快乐。

运动

很多人正纠结于自己体重超标，而减肥成了他们生活的焦点。我也曾过度肥胖很多年，实施过各种各样的节食计划，但都好景不长。我最终领悟到，我真正需要的是一种健康的生活方式，而不是节食计划。如果你也关注健康而不是苗条，相信你最终会达到理想的体重。

运动给人带来的好处无可估量。我在健身房锻炼一年后，我的教练告诉我，即便我现在放弃锻炼，这一年的运动所带给我的好处也足够让我受益15年。运动的方式多种多样，我建议你选一种适合自己的运动，从中获得乐趣并养成习惯。散步、骑自行车、游泳、参加激烈运动、开展力量性运动，或者弄一个运动视频。可供选择的运动有很多，所以，现在就选一项并着手开始行动吧。就算觉得自己不可能按计划完成，但

是做总比不做好。

营养品

并不是所有人都喜欢服用维生素和其他营养品，但你应该适当补充一些。戴夫和我都服用足量的营养品，因为我们希望尽可能地保证自己营养充足。我的建议是，每天至少补充一种复合维生素片，再额外补充些维生素D以及其他你需要专门补充的东西。例如，有些人需要补充铁，但有的人不需要。如果你想服用些营养品却又常常想不起来，那就想些办法来提醒你，比如把营养品放在你一定会看到的地方，或者给自己留个便条，要么就在手机上定个闹铃。

排毒

我们体内都有毒素，需要将其排除到体外，因为毒素是人类很多疾病的罪魁祸首。有些毒素可以通过呼吸排出，但是很多毒素则是通过肾脏和肠道来排解的。人在运动时会出汗，这也是一种排毒的好方法。当然，你还可以采用家庭桑拿及其他排毒方法。

应对压力

我们已经在本章讨论了有关的问题，它也是科尔伯特医生健康7大支柱之一。我想再次强调：尽可能地缓解生活的压力至关重要。

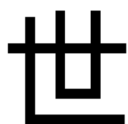
你可能需要培养多个健康的习惯，才会感到自己达到了最佳的健康状态，如果真是这样，不要感到不堪重负。开始时，你可以选中某样你摄入过多的食品，完全不再吃它，或者有节制地吃。也许，你可以在一开始尝试每天休息、放松一个小时，看看会产生怎样的效果。 试着从午餐时间里拿出一点时间来散步。开始行动吧，坚定地拥抱健康、生机勃勃且精力充沛的人生！

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

08

习惯 5

保持快乐



上人人都想拥有快乐。我认为，欲望是人类行动的主要动机，但是，我们真的知道快乐源自哪里吗？快乐仅仅是我们孜孜以求的一种感觉或者情绪吗？还是其他更为深层次的东西？

亚伯拉罕· 林肯说：“大多数人可以决定自己有多快乐。”我也是这样认为的。在我看来，快乐是一种可以培养的选择和习惯。先有选择快乐的意志，快乐的感觉就会亦步亦趋。

格劳乔 · 马克斯（Groucho Marx）

每日清晨，当我睁开眼睛时，我告诉自己：“是我而不是事情，拥有决定自己今天快乐与否的权力，我选择那个该选的。昨日已死，明日未来。我只有一天，即今天，我要快乐地过。

快乐给予我们力量，帮助我们解决各种问题。凡是悲伤都会使人能力枯竭、破坏心智。快乐是人们可以培养的好习惯之一，快乐的时间越多，你就越发排斥烦闷。请记住，为任何事情烦闷都是浪费光阴，它不能改变任何事情，何苦要不快乐？

快乐的第一法则：专注于积极事物

当我们将时间和注意力放在一些消极事物上时，我们就会感到伤心、愤怒和焦虑；而专注于积极事物时，我们会感到快乐、兴奋、精力充沛、充满热情。有人说，专注于积极事物是快乐的第一法则，因为专注的事物能决定人情绪的好坏。我们在任何境遇下都有选择快乐的权力，我不是说我们要忽略问题，但是，专注于问题和努力解决问题之间

是有很大区别的。

如果你坚持认为快乐与否取决于外在事物，那么，你将永远无法拥有持久的快乐。你是否相信自己可以选择快乐并将它变成习惯？如果你相信，那么，现在是时候对你自己和你的想法作一个新定位，尽力对世间万事万物作出积极的解释。消极的 人无法快乐，而一个一贯积极的人也无法不快乐，起码不会长时间不快乐。

孕育快乐的土壤：良好的人际关系和健康

你是否在寻求正确的事？人们常常觉得，如果可以得到某样东西就可以使自己快乐，而达到目的时却沮丧不已，发现自己依然不快乐。我们的经历表明，外在事物无法让我们获得持久的快乐。很多人都把事业当成最重要的事情。这样的人超时工作，不在乎个人和家庭的关系，最后虽拥有万贯家财，却孑然一身，病痛交加。他们可以买得起想要的一切，却无人分享，就算是有人分享，也无法从中享受与人分享的乐趣。

良好的关系和健康是孕育快乐的土壤，它们应该成为我们最重要的目标。

正如我之前说过的那样，我们首屈一指的目标是追寻信仰。通过它，你获 得的快乐将比你想象的更大。如果人们为爬上成功的阶梯而忙得焦头烂额，没有时间倾听内心的声音，那么，他们虽然可能登顶，却会发现自己所爬的梯子倚靠在错误的建筑物上。这样的人穷其一生努力到达某处，却发现所到之处并非所愿。

在我个人寻求快乐的过程中，我发现，孕育快乐的土壤是帮助他人。如果活着是为了让别人快乐，我们的人生也会收获巨大的快乐。于

我而言，爱是每天快乐的关键。不管遇到什么样的问题，如果我能让别人展开笑颜，我也很快乐。心理学家格蕾塔· 帕尔默（Greta Palmer）说："唯一能够让人快乐的方法是：专注于其他目标而不是自己的快乐……专注于别人的快乐……专注于人类的进步。"

一个人的信仰决定其快乐与否

一个人究竟能多快乐、多幸福，很大程度上取决于这个人的信仰。必须相信信仰，相信我们的生活是有意义的。认为人生无意义的人和没有被爱感觉的人一样，常常很不快乐。你是被爱的，而且时刻被上天注视着。你的人生其实早已有了最完美的安排，你只需要做好该做的事情即可。

你相不相信，不管你此刻境遇如何，总有改变的希望？我发现，心怀希望的人总是最幸福的人，希望的力量无穷大。

如果我们相信困难可以锻造出强大的心性和可靠的诚实品质，那么，即便是还在过程之中，我们也可以拥有令人自信的希望和快乐。那些无论处境如何依然能保持快乐的人是强大的。

你认为自己是怎样的人？你认为自己是一个失败的、不被爱的、无用的、已经错过了好时机的人？那么，你就必须要改变对自己的认识。相信自己，而不是别人告诉你的。转变思维，试着相信能使你感到更快乐的那一切。

快乐不是等来的

现在不快乐，想等到某个时候再快乐？就我个人而言，我很小心地避免说"到那时我会快乐"这类话，我"及时行乐"。我们常常掉进这样的

思维陷阱，以为“到了周五我就开心了，那时我能领到薪水，并且会有一个空闲的周末”，还有人会认为自己在有假期的时候会很开心，或者是“当我退休时，我就再也不用工作了”，甚至“当孩子们都长大了，我就可以有自己的生活了”……无数的借口使我们无限期推迟快乐。你要作出决定，不要把自己的快乐建筑在未来的事情上， 今天就快乐！我们更应该说的是：“假期令人愉快，但我现在就很快乐。”

学会在平淡的人生中享受快乐，因为生活本就是如此。不能将快乐寄望于生活中的少数特殊事件上，如果是那样，我们就会错失很多快乐。你不是必须在周五才能快乐，周六、周日、周一、周二、周三、 周四和周五， 一周中的每一天都可以是快乐的日子。大胆地尝试一下，你会发现，如果你想快乐，你真的可以每天都快乐。

对今天作出更好的选择是避免未来后悔的唯一方法。今天你打算怎么过？今天是上天给予你的礼物，而悲伤对有些事来说无能为力，因此，我劝你不要在悲伤里浪费时间。

你是否在等待能让你感觉到快乐的外在力量？如果是这样的话，你将付出经年累月的时间。每天，习惯于自己来决定这一天怎么过，不用在乎自己感觉如何。对生活，唯一该做的就是享受它，而如果不养成这样的习惯，享受人生就是一纸空谈。如果你很容易悲伤和不高兴（这也是习惯），那就在自家墙上挂一张笑脸，以提醒自己用更多的微笑来面对人生。笑，可以让你感到更开心一些，也能让你迷恋上这种感觉，并期望得到更多。

你是否等待着其他人改变行为从而使你高兴起来？如果是这样，那你就大错特错了。你何苦要让别人来决定你有多快乐？再说，没有人能

让你永远快乐——你的另一半不能，你的孩子不能，你的朋友也不能。

> 梅勒妮已是年逾花甲的老妇人了，她已结婚40多年。她的丈夫唐是一所小型基督教教会大学的一名历史教授。唐一向喜欢历史，并从历史教学中获得了极大的满足感，尤其是美国的内战史让他十分着迷，在闲暇时间里，他写了很多关于内战著名战役和重要历史人物的书。
>
> 有一天，梅勒妮向朋友吐露，唐挣的钱都不够他们好好度假，也不够买她喜欢的东西，比如给家里购置些漂亮的家具什么的，这让她好几年来都不开心。每当梅勒妮这样抱怨的时候，她的朋友们都会附和她，说她应该得到些好东西。只有一个朋友例外，她说："梅勒妮，唐没义务对你的快乐负责，这是你自己的事情。唐热爱自己的工作，他不热爱发财，就算他爱发财，他也60多岁了，你自己算算吧。如果你想快乐起来，最好想想你该做些什么，因为这不是唐的事。"
>
> 6年后，梅勒妮的朋友告诉我，梅勒妮给她写了一封信，感谢她的忠言逆耳。梅勒妮开始对自己的快乐负责了，并说她的婚姻进入了最佳状态。不仅如此，她还发现了自己的剧作才华。　她已经写了一部剧作，这部剧在地区剧场上演了。她现在又开心，又满足。

我们不能掌控别人，越早知道这个道理就越快乐。在过去的几年里，我明白了自己绝大多数"不开心的日子"是由别人做什么或不做什么引起的。有人冒犯了我，或者伤害了我的感情，他们作出的一些选择也许伤害了他们自己，但是因为我爱他们，因此也受到了伤害。有时候，别人的粗鲁无礼会伤害到我。可以被别人伤害，也可以因别人而失望，但是，千万不要对别人的所作所为耿耿于怀。他们对自己的伤害远远大于对我们的伤害，明白这一点能激励我们为他们真诚地祈祷，而不仅仅是为自己或那逝去的快乐感到遗憾。

要对自己的快乐和幸福负责，永远不因他人的所作所为来决定自己的喜乐。

少想些，多笑些

米尔顿 · 伯利（Milton Berle）

开怀一笑，好比度假。

笑的时候，我们能暂时忘记所有的忧愁和困惑。笑的作用简直太神奇了！笑是我们能做的最健康的事情之一，它让人精神百倍。人们常常思虑过度、心事重重，因此变得紧张万分，以至于对自己和生活中的很多事情变得麻木，不苟言笑。

笑能让人不再沮丧、绝望，让普通的日子变得非比寻常。我和我的女儿劳拉似乎能对很多事情开怀大笑。我们虽然性格迥异，但在一起时总能笑到一起。我们之间的差异非但没有造成任何不悦，相反，我们彼此都觉得对方是个开心果。如果我们无条件地爱他人，就能让他们做最真的自己，哪怕他们做事的方式并不合我们的意。

我强烈建议你找些能让你笑的人，和他们一起待得久一些。笑的重要性或许比你知道的更重要，我和戴夫总是尽可能多地笑。

其实，之前的我一直思虑过重。我总喜欢去深究自己以及他人的一切行为，对生活中的每件事情都要弄个水落石出，但最终只是让我越发困惑。我殚精竭虑地试图弄清楚的事情，连上帝都懒得解释。我需要的是舒适，而不是知识，你能做得到吗？如果对某事知其然而不知其所以然，你能够做到暂时搁置，依旧逍遥自在吗？还是像我一样思虑重重，愁眉不展？感谢我最终养成了快乐的习惯，如果你还没有这个习惯的话，应该马上行动。

小孩子平均每天会笑150次，而成人平均每天只笑4～ 8次。马克· 吐温说过，人类确实有一件有效武器，那就是笑。你或许会想："哦，乔伊斯，你只是不知道我的生活有多么不幸罢了，如果你知道了，就不会让我笑了。"诚然，生活中的确会发生一些不幸的事情，但是与其愁眉苦

脸，不如乐观以对。

你在扼杀自己的快乐吗

跟自己过不去是很多不快乐的根源。我们对自己的长相、才华和完美性颇有微词，动不动就拿自己跟别人比，而不是快乐地成为我们应该成为的那个人。

人难免犯错。尽管我们要认真地对待生活，但学会对自己笑，而不是对自己所犯的微小错误耿耿于怀，依然很重要。每个人都有缺点， 而有些缺点甚至会伴随终身，所以要学会放松，不要对自己太过苛责。埃塞尔·巴里摩尔（Ethel Barrymore）说："当你第一次真正地对自己笑的时候，你就长大了。"学会让自己高兴吧！

你和自己在一起的时间比任何人都长，因此，学会和自己快乐相处，将大大提高你的生活质量。不要日日清点你的错误，并为它们哀痛不已。在我生活的将近70年中，我改变了很多，但依然还有很多需要改进的地方，不过，我仍然可以给你提供一些好的建议。我建议你充分享受自己精神成熟之旅中的每一步。让自己不悦并没有让我更快地改变，当然，也不会让你改变得更快。

记住，你只能活一次

不管有没有准备好，总有一天，人会死去。没有第二次机会，因此，要保证自己这一次生活得足够精彩。你的生命是上帝赐予的最珍贵的礼物，如果在悲伤中度过，它会是一场悲剧。培养快乐的习惯吧，悲伤和疯狂将在你的生活中了无踪迹。

美好的生活不会从天而降，它需要我们精心选择。我是一个真正快

乐的人，但是在我选择快乐之前，我并不是，这一点千真万确。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

09

习惯 6
坚定信念与信心

拉尔夫· 瓦尔多· 爱默生

人们教育我拥有信仰的一切根源在于，这样可以解开我不曾理解的一切神秘之谜。

活在信仰里将有助于减轻我们的压力，帮助我们更好地享受人生。坚定信念与信心是拥有信仰的前提，我相信这可以并且应该成为我们的习惯。信心就是相信内心的声音，即使还没有在现实中显露征兆。我们正是通过信心来生活的，如果我们失去了信心，这将带来两大灾难性的后果：无能和绝望。

A.W.托泽（A. W. Tozer）

信心从不单独出现，它总是与期望相伴。

想到所有要改掉的坏习惯和要养成的好习惯，这或许会让人不堪重负。你可能会想："这个任务太艰巨了，我对此无能为力。"信心就在此时来到。你可以说："我不知所措，但我企盼内心的帮助。有了它，一切皆有可能。"

让信心开始萌芽，并日复一日地坚持下去，让每一点进步都来鼓励你。别去想任务有多艰巨，这会让你灰心丧气。要知道，出发已经足够令人欣慰了。

你的信心已足够

我时常听人说："我的信心不够。"然而事实上，我们所有人都有足够的信心来应对生活的挫折，但成功与否的关键是看每个人将信心安放于何处。如果将信心寄托于其他人，你将失望不已，但如果将信心寄托于你的信仰，你将惊叹于它所创造的奇迹。

每当我坐在电脑前开始写一本新书的时候，就算之前已经主题明确并且作了调研，我依然对自己该写些什么没有十足的把握。万事开头

难。端坐于此，看着键盘，最后将手指置于键盘上，文思泉涌。一日日、一章章，信心支撑着我完成一本书。又一个工程完成了，我欣然地长舒一口气。

信心需要行动。我们必须开始行动，如果我们所做之事符合内心的意图，它一定会帮助我们完成，只要我们对它坚信不疑。

有了信心还必须不断增加，只要用信心，信心就会增长。对内心的声音坚信不疑，小信心将成为大信心。你有没有作好准备，即不再将信心停留于概念，而是采取行动？我想，最初大家都拥有一样的信心，但有些人从来不用，所以信心不会增加。当我们采取行动实践信心的时候，我们收获了一切，信心也便茁壮成长。

想想那个走钢丝的人的故事吧。

> 有个冒险家，人称伟大的布隆丁（Great Blonden），他跨越尼亚加拉瀑布的绝技表演惊呆了看客。这个勇敢的人指着悬于尼亚加拉大瀑布某处上方的一条绷紧的钢丝，向云集在他周围的众人挑逗说：“有没有人相信，我能在绳子上把这辆车推过大瀑布？”众人纷纷举手表示相信。伟大的布隆丁指着一个举手的男子，用激将法激他说：“如果你真的相信，就上车！”结果无人敢上车。

还有这样一个故事。

> 一个男子从悬崖上坠落，但幸好抓住了一条树枝。于是，就有了下面这段对话：
>
> “有谁在上面吗？”
> “我在这里。我是神。你相信我吗？”
> “是的，神，我信你。我真的信你，但是我不能悬挂太久。”
> “没关系。如果你真的信，你就没有什么可以担心的，我会救你。放开树枝吧。”
> 过了一会儿，这个人又问道：“有谁在上面吗？”

借着信心而活，你是已破釜沉舟，还是仅仅是嘴上说说而已？信心

在我们中间，但它需要通过祈祷、言说和行动来释放。勇敢地祈祷吧，我们所得将比我们想象的多得多。

言为心声。注意你所说的话，你将发现自己究竟有多大的信心。即便境遇没有丝毫改善，但充满信心的人依然可以乐观地描述自己的境遇。人们可能已经听过成千上万次关于信心的宣讲，但只要听一会儿，我就可以知道他们是否真的有信心。与内心的话语一脉相通的言语会释放信心，并让信心在超自然领域中大放异彩。

用行动来释放信心。当我坐在电脑前，双手置于键盘上，我正在行动。这么做或许不适用于没有写作天赋的人，但即便我有了这样的天赋，我一样需要在信心中开始、在信心中继续，直到在信心中完成工作。

要做更大的事，要拥有更多，我们必须舍得放弃已有的，并朝向未知。

信心在平日

我们一直谈论着的信心，是应对新的挑战和更大的任务时所必需的。但是，我们也需要在日常生活中保持信心，比如缴费、拥有好工作、抚养孩子、婚姻幸福、与人相处等。如果要舒缓压力、享受生活，日常生活中的信心就非常关键。信心会让忧愁无处藏身，也会让恐惧望而却步。只要养成在任何情形下都听从内心声音的习惯，就能克服其他坏习惯。

把信心说出来。说出信心也会增加信心，而战胜担忧和恐惧的最佳方法，是当它们在你脑中一经闪现就予以抵制。

信心里充满了希冀和期盼，它永不放弃。有智慧的人说：“信心一到市场，就总会满载而归。”把篮子准备好，因为上天会随时装满它。

忘怀昨日之痛

我们今天的信心可以关照过去所有的失误和挫败。一味地悔恨昨天只会让我们将今天也毁掉，除非我们凭信心而活。有人企图让我们认为，摆脱昨日之痛是无望的，开始美好的生活为时已晚，但这完全是谎言。我们完全可以凭着信心忘怀昨日之痛，向未来之事努力。

你要释放信心，并相信，不管过去发生了什么，今天永远强于昨天。最终，你的错误将被弥补，你的生命将出现美好之事。

放弃预知未来

所有人都喜欢预知未来。不信上帝的人可能会一掷千金，乞灵于风水师或心灵学，希望获得对未来的惊鸿一瞥。这样的虚掷金钱实属无益。有什么样的未来在等着我，我对此并不确定，但是我坚信，不管未来如何，它都是充满善意的完美的安排。

不管任何时候，只要我们为未来担忧，我们都能立刻选择信任，而不是忧心忡忡。

当今的世界充满了不稳定性，担忧与压力与日俱增。如果经济系统整个垮掉怎么办？丢了工作，没了退休金，我怎么活？我为上班来回开车百公里，如果汽油持续涨价，我该怎么办？我没有后代，老了谁来照顾我？一旦放开思想的闸门，问题和疑惑会无穷无尽，但是，我们同样可以培养信心。不知道答案，但知道内心，它知道答案。当信心成为习惯，我们不再因担忧而耗费时间和精力。

在未来，可能有很多事需要你去面对，你对此感到力不从心。别怕，到了那一天，内心会给予你所需要的风度、智慧和力量。不过，直到那一刻你都要一直相信它。

从害怕到重拾信心的旅程

人天生会害怕，会努力保护自己，但人们在害怕中生活得如此长久，以至于丝毫感觉不到这种生活是不正常的。我们可以培养行为系统，它会让我们在慌乱之时也能有所作为。

我在一个充满坏习惯的混乱的家庭中长大，因此，我一生中有过很多害怕的事情。我学会了如何与它们共存，但当我认识到了内心真正的自己之后，我明白根本没必要和它们共存。我知道还有一个更好的方法，那就是信心。然而，从恐惧到重拾信心的过程是一段旅程，过去是，现在也是。我害怕被拒绝，害怕让别人不悦，这使得我甚至不能真正爱自己。我害怕人们看我的眼光，我的名誉对我至关重要。我害怕失败，害怕作出错误的选择，害怕因为自己的选择和行为而被批判。我还害怕自己过去的缺点、未知的未来，害怕没有足够的钱去照顾自己，需要依赖别人而活。

但我可以确定地说，现在我已经不再害怕这些事了。虽然它们可能时不时地来影响我，但我不再为其所控，我已养成坚定信念与信心的习惯，你也可以的。

学习并接受无条件的爱，能将我们从害怕中解放出来，除此之外别无他法!完美的爱驱走恐惧，而我们可以凭借信心获取完美的爱。听从内心的话并接受它对你的爱，让它把你从害怕中解放出来。信心凭着爱而工作。

查尔斯 · 司布真（Charles H. Spurgeon）

信心沿着爱所造之梯拾级而上，它透过希望所造之窗向外望去。

冀望获得某种感觉或没有某种感觉，都不会让你的信心成长，但应先相信内心的力量。你每信一次，都会获得经验，帮助你下一次继续相信。如果培养信心的习惯需要时间，不要为此感到气馁。我认为，没有人的信心是完美的，但好在我们可以让信心成长。请记住，只要你努力坚定信念与信心，生活自会完美。

欣然接受任何境遇

信心让我们欣然接受任何境遇，因为我们晓得万事都互相效力。信心就是向生活索求你想要的、需要的，或是渴望得到的，给予它应有的尊敬和荣誉，当它认为合适时让它成全这一切。要知道，内心的自己并不总是想听我们问“为什么”或“什么时候”，而是想听我们说：“我信你。”

内心的自己希望我们在任何事情而不仅仅是在某件事上信任它。它选择的时间与我们不同，但是它从不迟到。坚定信念与信心的习惯将帮助我们保持快乐的习惯。

与今天和睦相处

彻底放弃想要掌控生活和境遇的努力，并选择在万事上相信其自然规律。决然忘记过去和未来，与今天和睦相处，并懂得你的现在凝聚着完美的安排。如果我们能凭着这样的信念及信心而活，全部生命将化作巨大的欢乐，我们在等候中将获得最好的休养。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

10

习惯 7

追求卓越

做一个平庸的人是很容易实现的。你需要做的，就是不用付出任何额外的努力，随波逐流，在这世上船过水无痕，死后不对后人留下任何馈赠。在芸芸众生中，你毫无辨析度，因为世间碌碌无为之人多如牛毛。但是，如果你养成习惯，要做就做最好，你将成为黑夜中的一束亮光。

如果我们要实现全部潜能，我们必须优秀。我们的人生本作了出色的安排，但是一个平庸、懒惰和软弱的人无法充分拥有美好的命运。我们都有权利决定自己如何活着，如果你已经决定去追求卓越，那就把这本书当成一个提醒，敦促自己朝着既定的目标努力吧。

卓越存在于你做任何事情时的尽力而为中，它未必需要尽善尽美。卓越是非凡的品质和一种值得追求的美德。埃德温·布利斯（Edwin Bliss）说：“追求卓越让人满足，促人健康。追求完美却让人饱受挫败、神经过敏，简直就是浪费时间。”区分卓越和完美之间的区别非常重要，如果你区别不了，你将屡屡受挫，时常有失败感。

你是否知道，绝大多数习惯于拖延的人都是完美主义者？因为被迫要达到完美，但又害怕达不到，因此就耽误拖延。人们常常以为拖拖拉拉的人懒惰，有些人或许是这样的，但是绝大多数人并不懒，而是担心达不到别人的期望。

如果我们能够认识到，作为有缺点和弱点的人，我们不能事事尽善

尽美，也不能毫无过错的话，这将是一大幸事。在做任何事情的时候，我们都应该抱着追求卓越的态度和愿望来尽可能做到最好，然后相信余下的事自有办法。

“完美”一词在希腊文中的意思是指性格达到完全的成熟、老练。我们无法做到完美，但我们可以永远成长，永远进步，永远朝着完美这个标杆奔跑。

如果我们放弃，这将意味着我们明知道什么是正确、合适的，却偷工减料，而卓越意味着付出比期望多得多的努力。曾几何时，卓越是一种相当正常的现象，而世易时移，今不如昔了。觊觎更多，也就是贪婪，迫使人们只顾数量不顾质量，这就是今天这个时代的悲剧。史蒂芬·柯维说：“更快、更多地做事无法替代做正确的事。”

如果你要找人造房子，你会发现，要找到志在建造精品房子的公司难如登天。一旦有人爽约，总会有借口：“我们真的太忙了，所以我们晚了，没法及时赶到你家。”也就是说，他们所承担的超过了他们实际上能做好的，而且在此过程中，他们几乎没有任何事情可以做到优秀，甚至连自己的承诺都不能履行。

下定决心追求卓越并坚持不懈地付诸行动，这让我受益匪浅。平庸，绝不会让人对自己和自己的选择心生愉悦。

视自己为卓越之人

要养成追求卓越的习惯，你必须尽力克服对舒服的依赖。在屋子中间吸吸尘，这很容易做到，但是如果要做好清洁这件事，你可能需要蹲下身子，把家具下面的脏东西也扫出来。追求卓越在一开始的时候并不

容易，但是最终，它会成为一种习惯，有了这种习惯后，你如果不把每件事情尽可能做到最好，就会感到不舒服。

在培养习惯的时候，我喜欢用一些标志牌或者便条来提醒自己。做5个标志牌，写上“卓越”，把它们放在自己每天都会看到的地方。我深信，口头表达的力量足以帮助我们打造自己的新形象，因此，要努力地大声说出“我做一切都要做到出类拔萃”这句话，每天至少10次。这样做了以后，将自己的卓越宣言扩大到：“我是卓越的人，我做一切都很出色，我出色地照管自己和自己拥有的一切，我出色地对待别人，我的想法出类拔萃，我说的话也高超非凡。”你所做的卓越宣言，也许在一开始的时候只是凭信心而说出的，但它不但有助于你牢记做事要追求卓越，而且能改变你对自己的看法。一旦你视自己为卓越之人，做卓越之事对于你来说将是水到渠成之事。

请记住，习惯是由重复而来的。当你一次又一次地选择出色地去做每件事，你将不仅仅能形成卓越的习惯，还可以告别平庸。

尽自己最大的努力

布克 · 华盛顿

所谓卓越，就是将平凡之事以不凡之法完成。

亨利· 基辛格在《白宫岁月》一书中告诉人们，一位哈佛教授布置了一项作业，然后收集论文。第二天，他就将论文发回去，并在每篇论文的最后写了一句评语：“你做到最好了吗？”学生们觉得不是，就重写了论文。交上去之后，学生们又收到了同样的评语。如此往复10次后，学生们终于承认：“是的，我已经做到最好了。”教授答复道：“好的，那现在我要读你的论文了。”我们心里都清楚自己是否做到了最好，如果不是，就应该努力去做。

我开始追求卓越之旅，源于生活给予了这样的挑战。在我的部门创

建之初，我学会了三件事。第一件事情是保证自己的生活中没有冲突；第二件事情是做一切都要做到最好；第三件事情是诚实可信、拒绝虚假。在那个时候，我的工作仅是在家中讲课，但是我认真、负责，每周都一丝不苟地准备课程。当时，我身为人妻和三个孩子的母亲，没法抛下一切专心做身、心、灵的修炼，因此，生活就通过日常琐事来教导我。

生活教导我一定要把自己的东西收拾好，决不因懒惰而将烂摊子留给别人。它教导我东西哪里拿就往哪里放。它让我在把购物车里的东西放到车里后，一定要把购物车放回该放的地方。当我买衣服时，如果把衣服碰落到了地上，它告诉我一定要做一个优秀的人，把衣服捡起来，重新挂回衣架，不要留给别人来做。在那些年里，生活在数百件像这样看似细碎的事情上指导了我。

一开始的时候并不容易，我当时最大的一个借口是别人没有这样做，为什么我要这样做？在其中的一些事情上，我同自己的情绪斗争了长达两年之久，但最终，我明白了，生活归根到底就是种瓜得瓜，种豆得豆。不要满足于成为任何其他人，而是要决定去做那个最好的自己。

你对生活的期许是什么？问自己几个难点儿的问题，并如实回答它们：

- 你做一切事情都追求卓越吗？
- 你放弃、妥协，或者以非最好的方法来回避困难的频率有多高？
- 你信守承诺吗？
- 你从不说假话吗？
- 你会把烂摊子留给别人去收拾吗？
- 如果你无意中在商店拿了东西却没有付钱，你会归还吗？

• 购物车里的东西腾到自家车里后，你会把购物车放回该放的地方吗？

• 如果你把一样东西放进购物车，后来发现自己并不需要，你会把东西放回原处，还是随手一放，抬腿走人？

我可以往这个清单上不断地增加问题，但我知道，你已经明白了我的用意。无法诚实地面对自己真实的状况，就永远无法达到自己想去的地方。面对真实，才能解放自己。

心境安宁，追求卓越的回报

每一个好的选择都会带来回报，不幸的是，每一个坏的选择也会带来回报。生活对卓越的回报是非常美好的。我记得有个女人告诉过我，她听了我关于卓越和诚实的讲授之后，彻底改变了自己对待生活的态度。她说，在这方面，她之前从未受过什么教育，浑然不知自己过去是多么的平庸和不争气。她感激我说："一开始的时候很难，但追求卓越改变了我整个人生。"

当我们优秀的时候，我们对自己的感觉更好，我们会成为别人的楷模。对于父母来说，成为孩子们的楷模尤为重要，对于各类管理者来说，成为下属的榜样也至关重要。

一位女子以其亲身经历，证实了她追求卓越的决定对她产生了怎样的影响。

亲爱的乔伊斯：

早上看电视的事情和下午发生的一件事情，可以证实生活如何给予我机会，让我来运用您的教导。这是关于您所说的生活如何要求你追求卓越以及一定要收拾好自己的烂摊子的事情。

正当我把自家的可回收罐和杯子拿出来，要放入社区的回收容器中时，我一开回收容器的盖子，手里的纸袋子裂开了，一个玻璃罐掉了出来，落到水泥地上摔碎了。我当时真的想把

大的碎片捡起来，而不去管那些同样也很危险的小碎片了。我的脑中立刻迸出各种各样的借口：“我不能把宝宝独自留在家中”、“我太疲惫了”、“我有扫把，但是不知道簸箕在哪儿”、“外面太热了”，等等。然而，您的教导清晰地浮现在我脑海中，因此，　我命令自己，前往屋里拿扫把和簸箕，来把玻璃碎片收拾干净。

一旦选择了更出色地完成一件事，就可以全然忘却整件事情，收拾完烂摊子的好处，就是使我拥有了这样的自由。

这位女子的卓越使她获得了内心的宁静。我认为，当我们努力地做该做的事情，不妥协、不退缩、不偷工减料的时候，宁静是我们能得到的最好的回报之一。如果我们做的事不会让我们有负罪感，这将是多么美好的事情。有时候，负罪感和内心的忐忑虽不那么强烈，但是它们依然存在，并会破坏我们的自由。

斯特拉迪瓦里斯（Stradivarius）这个名字就是优质小提琴的代名词，这是因为安东尼奥·　　　　斯特拉迪瓦里（Antonio Stradivari）强调，在作品没有达到人类技艺和努力所能达到的最高程度之前，他店铺里生产的任何一件乐器都不可以对外出售。斯特拉迪瓦里说：“小提琴是上帝用来把祂的音乐传递到世间的，如果琴有瑕疵，将有损上帝的音乐。”他的制琴哲学可以用一句话来概括：“其他人会制作其他的小提琴，但没有人可以作出一把更好的小提琴。”

斯特拉迪瓦里对卓越的执着追求，源于他拼尽全力，而他得到的报酬就是，至今为止，他的琴依然是世界上最好的小提琴。

从思想上追求卓越

如果没有从思想上追求卓越，我们将永远无法作出卓越的行动。在我所有的书和绝大多数言论里，我都会谈到思想，因为它们太重要了。我们心有怎样的思量，就有怎样的为人。

你怀着怎样的思量？当你认识到自己的思想中存有稗草，你是采取行动摘除它，还是听凭惰性，放任自流？没有卓越的思想，就不可能成

为卓越的人。

千万不要错误地认为，你的想法无关紧要。实际上，它们的影响非同小可，尤其是错误的思想会对我们的生活和态度毒害甚深。思想是我们一切言语和行动的先导，因此，我们必须认真地对待它们。你可以将错误的思想从脑内剔除，仅选择那些对的想法。你的头脑和思想属于你自己，你不该把你的头脑当成垃圾场，否则你的人生将会是一片乌烟瘴气。

在言语中追求卓越

正如我们可以左右自己的想法一样，我们也可以左右自己的言语。我们的言语会影响我们以及我们身边的人，他们也会反过来影响我们。一张消极的嘴，无法产生一个积极的人生。

我们不能仅仅说那些自己想说的话，而是应该小心地选择言语，因为我们是能量的容器。言语既可以承载创造力，也可以承载破坏力，关键在于我们如何选择。舌头是一个小小的器官，但它既可以带来巨大的麻烦，也可以带来可观的赐福。改变你的言语，就可以改变你的人生！

就我个人而言，能知道言语的力量是我莫大的荣幸。说实话，对于自己的言语将对自己的生活产生怎样的影响，我在生命的前35年里对此浑然不知。你的话和我的话对我们产生的影响之大，超过了我们所能想象的，我们被要求要保证自己的言语是美好的。

如果你不能说些值得说的话，那就不要说，把这当成习惯。

从行为上追求卓越

最后，我想说，学会善待别人是多么重要。请礼貌、尊敬和心存感激。请鼓舞别人。世上每个人都希望自己有价值，很多人还在同自卑感作斗争，而我们有理由帮助他们。

使徒保罗说，我们应该追寻爱，这是最好的生活方式。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

11

习惯 8

勇于担当

乔治 · 卡弗（George Washington Carver）

99% 的失败来源于人们爱找借口的习惯。

每当我们需要为自己的作为或不作为承担责任的时候，百般找借口则是一个非常恶劣的习惯，它能轻易地打乱生活，并可能阻碍我们获得成功。如果我们都对自己的生活负责，这可能会是一种令人震惊的经历，因为我们会突然发现，没人可以责怪了。温斯顿· 丘吉尔就曾说过，责任是伟大的代价。

借口古已有之。很早以前，人们就用借口来逃避责任了。亚当和夏娃在伊甸园犯下原罪后，面对上帝的责问，他们都不约而同地找了借口为自己开脱，都将罪责推给了别人。亚当怪罪夏娃，并责备上帝让夏娃来到他身边；夏娃则怪魔鬼的诱惑。人们就是这样，永远为自己的过错寻找借口，从不承认、也从不坦白自己的错误，并祈求他人的原谅。为自己的行为完全负责，这恐怕是生活中最令人感到痛苦的事情了。我们如此拼命地想要证明自己，以至于觉得一旦承认自己错了，就会破坏自己的优秀形象。所有人都有需要 正视现实，能做到这一点的人一定是勇敢的人。我们应该承认自己的过错，永不畏惧。 回避、逃脱和找借口只会让我们越发受到束缚，陷入问题的牢笼中无法自拔。

比如迟到这件事。每当人们约会迟到或者上班迟到的时候，很少有人会说：“对不起，我迟到了。我时间安排得不好，应该早点儿出门。”而是说些类似“我迟到是因为堵车”、“我忘了我的车该加油了”、“孩子们闹得邪乎，我都走不了”、“我老公把车钥匙放错了地方”等各种各样的借口。虽然这些事也可能发生，但是如果老找这样的借口，就说明有些问题不得不去解决了。就算有些借口中的事情的确发生了，我们也应该出发得足够早以避开高峰时段，保证自己的车子不缺油或者

有时间加油，并安排好家里的事情，避免影响其他的事情。

你是否知道，每当你迟到的时候，你会给大家传达这样一个信息：你的时间比其他人的时间更宝贵？最起码，你应该给对方打个电话，告诉他你可能会迟到以及你预计什么时候到。这就是负责任！

人们找借口的事情无穷无尽，相比之下，为迟到找个借口也算不了什么。但是，在我们找借口的时候，我们实际上是在欺骗自己，也在欺骗别人。通过强词夺理，我们将自己深陷于欺骗之中。为每一个错误寻找理由轻而易举，但这始终比不上为自己的行为承担责任而让内心更轻松。

当然，有些事情的发生是有原因的，讲出这些原因也是没有问题的，只要我们不把原因当成自己不作为的借口就行。每当我听到有人说“我将为这个错误承担责任”的时候，都会不由地心生喜悦，对他们的尊重和信任也会油然而生。

《圣经》中找借口的人

耶稣讲了一个寓言：有个人邀请了很多人来赴一顿晚宴，但是这些被请之人都找了各种借口推辞。一个人说他买了一块地，要去看看。另一个人说，他买了些家畜，需要去照看它们。还有一个人说，他结婚了，因此来不了了。所有这些借口也都仅仅是借口而已，真相是，他们都不想来。

在生活中，我们也会听到各种各样的借口。没有足够的时间、忙于工作，或者为送孩子参加体育运动不停地来回奔波……怎样支配自己的时间是一个选择问题，但本质上，还是因为我们并不认为这是我们真正

想做的事情。如果做某件事的愿望足够强烈，那么，我们就一定能找到时间去做。但是，有一件事情我们谁都阻止不了，那就是死亡。到了那一天，我们将没有任何借口。

当上帝叫摩西去施行的时候，摩西找了借口。他说自己不够雄辩，说不出来。最终，上帝对摩西所找的那些借口大为恼火。扫罗王为自己没能完全按照上帝要求彻底打败亚玛力人找借口开脱。当保罗和菲利克斯谈及正义及克己的时候，菲利克斯找了借口，他说："现在走吧，等到方便的时候再来。"地狱之路，就是由逃避责任的人铺就的，对于那些该做之事，他们总说现在非不愿乃不能也，因此只能以后再做。

人们都会找借口，但是，现在必须对此有所改变，去培养一个负责任的习惯。

诚实正直的重要性

诚实正直的重要性怎么说都不为过。没有它，就成不了卓越之人。诚实正直之人会为自己的行为负责。他们遵守承诺，而不是为没有做到而百般推脱。他们信守诺言，答应别人的任何事情都会做到，如果真有什么事导致他们兑现不了承诺，他们会同对方联系，说明原因而不是借口，并请求被允许不用再履行承诺。

在当下这个社会，有些人甚至都不理解诚实正直一词真正意味着什么。这个词在中小学的时候就应该已经教过了，但是，如果真是那样的话，世界上应该有更多个性健全的人才是。我曾经提到过，如果我的牧师事工会要获得成功，就必须成为一个诚实正直的人。对于乔伊斯·梅尔牧师事工部（Joyce Meyer Ministries）的成员来说，这是一件头等重要的事情。我知道，我们有时无法履行承诺，但绝不是有意为之，不

过，我们仍然应该更加谨慎。草率承诺或冲动承诺，最终会让自己后悔，有时还会发现根本无法履行。因此，当你作出承诺的时候，一定要非常谨慎。与其为自己无法遵守而找借口，还不如根本不承诺。

何为负责任

当一个人承诺会负责的时候，他多半是一个可靠的人。他们会有始有终，说到做到。他们极少半途而废，因为他们坚定不移，认真专注。

负责任的人会按时缴费。他们提前筹划，绝不会入不敷出。如果真的陷入困境，他们不会推脱责任，绝不对承诺之事弄虚作假，而是会尽快作出合理的安排。

负责任的人不必担心未来，因为他们已经未雨绸缪。他们为养老和应急储备了资金。《箴言》中讲到一个女人，她可谓是负责任之人的绝佳典范。她每天日出之前就起床，为一天作出安排。她辛苦工作，尽管她也想发展，但她总是认真地考虑能否保持节俭。她花费时间与上帝相处，这样，不管未来发生什么，她都能坚强以对。她扶贫济困。她从不为坏天气担忧，因为她早就为家人准备了合适的衣物。

负责任的人会悉心照料自己拥有之物，他们会妥善管理上帝所赐予的一切。他们自己照顾自己，因为他们深知自己的生死必须多加照管。他们认真履行家庭义务，积极满足家中老人和孙辈的需求。一旦有工作需要，他们就会立刻去做，不用别人敦促，也不用一次次地提醒，就会自觉去做。他们还会自我激励，不需要外来的影响，他们就会履行该做之事。

我相信，扶贫济困和帮助那些不如自己幸运的人，不仅仅是一件美

好的事情，也是我们的责任， 任何人，都有责任帮助那些不如他们幸运的人。

我很幸运，因为我天生就是一个负责任的人，这让我的人生受益匪浅。坦白地说，我那位已故的兄长并不是一个负责任的人，他的人生就是一团接一团的乱麻。我爱他，但他懒惰、平庸、不负责任。他也曾有过改变的机会，但是，他总希望别人为他做本属于他自己的事情。要知道，任何一个成功的人都是负责任的人，成功和个人的责任感密不可分。

人生中到底有多少件我们没有负起责任的事，这并不重要，我大胆地建议你对自己的人生做一次诚实的检阅。你是一个负责任的人吗？有没有可以提升的领域？做错事情的时候你会找借口吗？如果有人纠正你的错误，你会忙不迭地为自己辩护吗？有时候，面对现实是痛苦的，但这是我们能做的事情中最强大、最能解放自己的事情之一。如果你尚不是一个负责任的人，你是否愿意马上培养自己勇于担当的习惯？

有责任心的人在做事情的时候，不会刻意去想自己感觉如何，因为他们知道，无论他们是否愿意，他们也已经不再用自己的感觉来左右自己的决定了。这就好比是一个母亲，不管她高不高兴，她都要照顾好自己年幼的孩子。要她不管自己的孩子，她简直想都不敢想，因为她深知照顾孩子是理所当然的事情。同理，我们应该以这样的眼光来看待责任。不要再把责任与否当成选择题来做了，而是把它们当成自己必须履行的义务。

杜绝借口的5大步骤

步骤1：面对现实

改掉坏习惯的第一步是承认自己有问题。不要迟迟不肯面对，也不要期望它会自行消失。别人都知道你在找借口，承认吧，正视吧，把自己的问题大声说出来。可以对自己说，也可以对自己信赖的朋友说。

步骤2：切忌好高骛远

在你作出任何承诺，哪怕是一个微小的承诺之前，问问自己，是否能够并且愿意坚持到底。有些人好高骛远，因此屡屡失败。其实，一点点前瞻性就可以免除他们很多麻烦。准确地估量任务所需要的时间，给自己留出足够的时间以免被弄得不堪重负。如果必须拒绝某项请求，不要犹豫，直接说出来。我们必须为自己的生活负责，而不是对其他人的要求负责。

步骤3：不再抱怨

只要我们还在为必做之事存有抱怨之心，就很可能会千方百计地找借口不做。对某个任务抱怨不迭，实际上是在消耗做这件事情的能量。如果你想锻炼，不要总是抱怨这有多难，去做就好了。抱怨会让我们裹足不前，无法进步。

步骤4：积极进取

不要推脱自己该负的责任，先做自己最不喜欢的事情常常是最好的选择。这样，你就没有时间惧怕它，并能在你最有精力的时候完成它。积极主动地对付它，不要让类似无精打采、灰心丧气的情绪左右你。如果把某件事拖延得太久，其他活动又让你感到疲劳不堪，你就会为没有承担主要责任而找借口。

步骤5：寻找障碍的破解之道

与其为不作为而抱怨不已，频频推脱，还不如用这些精力来想办法

破解障碍，这样一来，你就可以更加容易地承担自己的责任。如果你上班经常迟到，而堵车又让你头痛万分，不如考虑一下早点儿出门。几年前，戴夫在一个离家很远的公司上班。他总是早一个小时去上班， 以避开交通高峰时间。然后，他用这段早到的时间来学习和阅读。如果我们真的想做的话，绝大多数问题都可以找到解决之道。

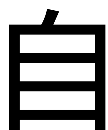
“没有借口，只有结果”

我锻炼的那家健身房也出售运动服，上面写着“没有借口，只有结果”。每当我要低声抱怨的时候，我的教练就会说：“没有借口，只有结果。”他们知道，人们是多么想为自己没有规律性地来健身找各种借口。有些锻炼项目很痛苦，所以人们很容易找借口不参加。

不要为没有承担责任而寻找借口，如果我们想要在人生中获得真正的成功，就必须相信并且实践它。如果我们找借口，并为自己的过错责备他人，我们就放弃了改变的力量。真相是强大的武器，如果诚实面对，将有助于你成为自己想要成为的那个自己。

MAKING GOOD HABITS,
BREAKING BAD HABITS 12

习惯 9
慷慨



自私也是我们应该克服的坏习惯之一，而最好的办法是让自己慷慨、大方。慷慨能让人的灵魂美丽、优雅。我曾听说这样一句话，当我们施与的时候，我们比任何时候都更像上帝。

当某事成为习惯时，如果不去做它，我们就会想念。我们应该养成慷慨这样强有力的习惯，因为这样做就等于抓住了为他人做事的机会。我们能够也应该慷慨，这意味着我们选择去做的会比我们应该做的更多，并且能做多少就做多少。永远不要成为那种该做多少就只做多少，而且还唠唠叨叨、抱怨不休的人。

如果有人为我做了某件事，但我发现他并非真正乐意，我将不会对此感到愉悦，因为这实际上破坏了整件事情，我倒还愿意他们根本没有为我做这件事情。我的父亲就不是一个慷慨的人。实际上，在我的记忆中，他从来没有为别人做过什么，除非这事对他自己有好处。他甚至还一次次地告诉我，没有人会真正地关心别人，人不为己，天诛地灭。我确信，他能有这种想法是因为他一贯就是这样做的，但是以这样的态度度过自己的整个人生将是多么不幸啊！如果我的父亲为别人做了什么事情，他总会索取回报。但事实上，那种付出根本就不是真正的付出。当人们用索取的态度付出的时候，他们实际上是在作交换。付出应该没有任何附加条件，这意味着付出要不求回报。当我们慷慨付出而不要求对方给予回报时，我们正是在为自身赐福。

《箴言》

仁慈的人善待自己；
残忍的人扰害己身。

我至今依然记得，每当我父亲准许我去看一场电影或者借他的车，但又让我觉得不该那样做的时候，我心里是多么气愤、怨恨！那种感觉出奇可怕，以至于我绝不让别人被那样的感觉所折磨。我相信，如果并非乐意，我们是无法真正做到慷慨的。在一开始的时候，付出是一条铁律，但它应该成为一种需求。我们应该学会付出，在付出中得到纯粹的快乐。

即便是看似不合理的时候，慷慨的精神也能让一个人付出。使徒保罗谈及了马其顿众教会的慷慨，就是他们在患难中受大试炼的时候，仍有满足的快乐；在极穷之间，还格外显出他们乐捐的厚恩。读读这些故事就能让我心生向往，希望自己可以见贤思齐。人们都愿意和慷慨的人在一起，本能地回避吝啬鬼。

慷慨是贪婪的解药

贪婪是当今社会的一大毒瘤。我相信，这个问题古已有之，但如今，物质的极大丰富使得贪婪问题越发严重。不管已经拥有多少，贪婪让人永不满足，就算满足了，也不会满足太久。

贪婪是贪婪之人生命的窃贼，因为他将永不满足。贪婪之人无法享受拥有之乐，因为他们从来都没有真正满足过。物欲本身并无过错。我们拥有与生俱来的能力，可以创造美好及有用之物。但是，我们应用正确的态度来享用，而这种态度应该是感恩、满足和乐善好施。

我们必须战胜贪婪，而最好的办法莫过于培养慷慨的习惯。贪婪罪大，贪婪是一种恶魔，我们不应与贪婪之人为伍，近朱者赤，近墨者

黑，我们很容易受到周围人，尤其是同我们有密切关系的人的影响。如果有志成为慷慨之人，那就与这样的人为伍吧。看看他们如何生活，并从中汲取经验。

此刻，我想起了经常同我一起吃饭的人，他们对饭店的工作人员一直都很友好、亲近，并时常鼓励他们。即便服务员上错了菜，他们的态度也极为友好，并慷慨地给他们小费。与他们在一起，饭菜总是特别的香，而他们对慷慨的不懈追求，也给我做了表率。谁让你成为更好的人？择这样的人为友。诚然，我们也要帮助那些需要以我们为学习楷模的人，但如果身边都是这样的人，也不是一件好事。

慷慨要有意为之

没有慷慨习惯的人，必须要强迫自己慷慨一段时间。不过，我可以向你保证，一旦你慷慨了一段时间，你就会习以为常。下定决心让别人更加幸福，并且开始寻找这样的机会吧。如果你听说有人需要帮助，那就去帮助他。

我喜欢用各种各样的方式付出，很多人都和我一样。一开始的时候，我们也不是那样的，但通过聆听内心的教诲，我们学会了慷慨。同时，我也与慷慨之人相处，向他们学习，受他们影响。最初的时候，我的慷慨是有意为之的，但是后来，我爱上了慷慨。我的执行助理说，她自己曾是世上最吝啬的人之一，但是现在却大方得出奇。她坦言，付出、给予是她从我这里习到的最重要、最能改变人生的功课。为了完成从吝啬到慷慨的转变，她不得不有意地做一些慷慨的事情。

孩子们告诉我和戴夫，给予是我们教给他们的最有用的东西。学会慷慨，并教给他人。如果你同意这个观点却尚未开始去做，那就从现在

开始吧，直到这成为你的习惯。

不要认为你必须拥有很多钱才能慷慨。不管你是富有还是贫穷，你都可以慷慨。如果你能和别人无私地分享，那你就是一个慷慨的人。你可以和别人分享一顿饭，助人一臂之力，好客地邀请别人来你家，或把真正的友谊当成给予对方的珍贵礼物。我喜欢赠予别人礼物，但是礼物本身并不是唯一重要的东西。

重要的是，我们让美好的东西源源不断地从自己流向他人。对于贪婪，我最担心的，是那些不克制自己贪欲的人会轻而易举地被贪婪所俘获。当生活赐福于我们的时候，我们最不应该做的就是贪得无厌。当恩典向我们涌来的时候，我们比任何时候都应当成为别人的福祉之源。

如果我们把得到的一切都据为己有，不让恩典流出去，我们就成了堵塞的井。明明拥有可以帮助别人的东西，却拒绝贡献出去。如果我们一毛不拔或贪得无厌，不仅剥夺了别人的福祉，自己也会深受其害。是你拥有财富，还是财富束缚了你？你能否把自己的一切变成一种赐福？生活是一位给予者，如果我们想享受人生的乐趣，实现自己的目标，也同样必须成为一位给予者。

偶尔给予的人和真正的给予者是不一样的。当人们偶尔给予的时候，给予是他们所做的事情，而当他们成为给予者时，给予就成了他们本身。这时，给予成了习惯，成了性格的一部分。他们不用别人劝说去给予，他们也不介意给予，更不会暗自希望自己不必去给予，实际上，他们热爱给予，并时时留心寻找机会去给予。

现在是一个很好的时机，我们停下来，审视一下现实，看一看真相如何。你是一个慷慨的人吗？你是尽自己全力千方百计地给予，还是畏

首畏尾，努力保证自己优先得到了照顾？如果你知道自己不是一位给予者，也不要有负罪感，而是应该马上开始培养慷慨的习惯。

培养习惯，计划先行

培养这样一个意义非凡的习惯有哪些步骤？我的建议是：你先制订一个计划。每天，想想那些你可以帮助的人以及怎么帮助。为别人想得越多，你专注于自己和自己问题的时间就越少。这些年的经历让我发现，为自己想得越少就会越快乐。

想想今天你将和谁在一起，然后再想想他们需要什么。也许他们需要的仅仅是些鼓励而已；也许他们想吐吐槽，你只要听着就可以帮助他们；也许他们最近手头紧，你可以给些杂货店的购物券或一张加油卡。如果有心，帮助别人的方法有千千万。如果你不知道他人需要什么，那就开始倾听，不用多久，你就会了解他们需要什么。有人可能会说“我最近失望透顶”，这就是你鼓励他的机会。或者，他们会在聊天中谈到“我真的很想要些新衣服，但是我需要等一段时间”，这样，你就可以考虑给他们买一套新衣服。如果他们的身材和你差不多，你也可以将自己的衣服赠予他们。有时候，当我听到别人说缺什么或需要什么之后，我就会把这些东西列一份清单，就算我不能马上做到，我也会记下来，等到能做的时候做。因此，要学会聆听。

另外，我们也可以清点一下自己的东西，看看哪些是根本不用的，可以把它们送给别人。有些人总是把自己的东西看得很紧，但又从来不用，而我的信条是：要么用，要么扔。

我们所帮助的人未必一定是认识的人。如果我们决心要做一个慷慨的人，那么我们帮助的多半会是陌生人。我发现，如果在商店或在饭店

里，当有人帮助我的时候，我问他们叫什么名字，他们会很高兴的。人们都想要、也都需要别人对他们的关注。

制订你的微笑计划。你可以定一个目标，比如“我想一天起码笑一次”，这也是一种赐福。当你达到这个目标的时候，再提高到一天两次，越来越多。很快，慷慨就会成为你的生活方式。

开动脑筋，并祈求生活的指点。你越慷慨，你在生活中得到的赐福就会越多。如果你慷慨给予，你得到的将不会比这更少，你所做的一切都将使你繁荣。

慷慨不仅仅意味着给予金钱、物品，它还意味着善待自己及他人。慷慨的人会耐心对待他人的弱点，不记仇、不恼怒，他们总是相信别人最好的一面。他们聆听他人的伤痛，努力安慰，或者表露关心。他们鼓励别人，帮人振作，启发开导。他们尽力表扬别人做得正确的事情，努力回避谈及别人做得不对的地方。如果让我二选一的话，我情愿选择能如此对待我的人，而不是请我吃免费午餐的人。

不做习惯的奴隶

人类都是习惯的奴隶，但坏习惯是可以被克服并被好习惯取代的。我相信，如果我们专注于养成好习惯，那么坏习惯在我们的生活中将会无用武之地。我们可以养成慷慨的习惯，不断帮助别人过上更好的生活，长此以往，我们曾有的那些坏习惯将无处容身。万万不要去学习自私，因为我们生来就会。万幸的是，我们有能力改掉这个坏习惯，而这是个多么好的消息！我们将从自私中解放自己。我们不再总想着“那么，我怎么办呢”，我们也不用总担心自己的需求无法得到满足，因为当我们忙于满足别人的需求的时候，生活总会为我们赐福。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS 13

习惯 10

慢节奏中品读生活

土耳其谚语

着急做事，魔鬼插手。

忙忙碌碌的人总觉得自己应该把该做的事情赶紧做完，但我觉得，如果我们总要匆匆忙忙地做事情，我们一定是做得太多了。如今，绝大多数人都说自己要做的事情实在是太多了，压力实在是太大了，但是他们忘了一点：他们的工作日程是他们自己安排的，而且也只有他们自己才能改变。我们是否真的有必要做所有这些事情？能不能减少一些事情，放慢节奏，过一种可以享受的生活？我想，这个问题的答案大家都心知肚明。当然，如果真的想，我们是可以少做一些的。

在书中或在墓碑上看到的别人的人生，都是从哪年出生开始，到哪年去世结束，两个年份之间除了一个破折号没有任何其他的东西。破折号横于此处，想来也许是要展示生命的真谛。我们经历过很多事， 但在不知不觉中，生命就走到了结束的那一头，可我们却还没有来得及细细品味其中的乐趣。

索伦 · 克尔凯郭尔（Soen Kierkegaard）

大多数人追赶欢乐赶得如此急，以至于匆忙中气喘吁吁地错过了欢乐。

我们在匆忙中做了很多事，是因为我们想着，如果现在做完，以后就可以享受生活了。我的建议是，放慢节奏，现在就享受生活！

按舒服的节奏生活

此刻，我正透过一扇大大的玻璃门，欣赏着树木、草地、鲜花以及时不时飞过此处的白色小鸟。当我看到这一切的时候，我发现大自然是多么不慌不忙，但于从容中，该做的一切已悉数完成。

喜欢待在室外的人说，他们热爱大自然，因为它安静、平和。而我

喜欢大自然，是因为它让我想起上帝及其创造力。它所带来的安宁让我陶醉，在大自然中随意的一次漫步，身心皆能受益，但是，你多久才在大自然中散一次步？有人通过快走或慢跑来锻炼身体，并享受从中获得的益处，但这与通过散步来享受上帝所创造的一切和它带来的宁静是迥然不同的。下决心不要错过大自然的魅力，花点儿时间注视、享受并赞美它。

在过去的几年里，我尝试着努力享受自己做的每件事，为此，我不得不时常提醒自己放慢脚步。可能有人会觉得我是一个急性子的人，因为我总是快速作决定，并经常从一件事情跳到另一件事情上，有时候，动作快得就连我自己都记不得做了什么。我女儿曾恼怒地让我等她停好车后再把安全带解开，打开车门下车。因为我们一起购物时，还没等到她下车，我就已经冲进商场了。

戴夫很少急匆匆的，我的女婿也是不着急的人。我知道有些人像他们一样从容，但大多数人都是匆匆忙忙的，可是遗憾的是，大多数人也并不确定自己究竟想要什么。如果我们想要克服匆忙的习惯，不仅要改变自己的生活方式，还要转换思维。好习惯驱逐坏习惯，因此，只要保持平和和耐性，急躁终会成为过去。

并不是别人让你做什么你就一定要做什么，你完全可以说“不”。拒绝让自己的日程表超负荷，保护自己平和、从容的生活。一旦你觉得自己的工作压力大得使你不能平和、从容地完成，你就应该提醒自己慢下来了。就像闹钟提醒我们起床一样，你也应让你的“超负荷闹铃”提醒你对任何破坏你平和生活的事情说“不”。记住，唯一可以说“不”的人就是你自己。有时候，当我想做一些会让自己压力重重的事情时，我不得不对自己说：“乔伊斯，你的平静与你要做的事情相比可重要多了。”我们

常常作自己的敌人。自己认识的人在干些什么，我们也随波逐流，但实际上，这并不是最好的选择。而如果你跟随内心的智慧，你就可以在别人奔波劳碌且不堪重负时，依然保持平和、从容。

当你的时间被各种约会占得满满的时候，你一定要和自己有个约会，用来休息和放松。花点儿时间，时不时地查看一下自己的日程表，如果发现有些事情对你来说并没有什么好处，或者你觉得自己不需要再做了，就删掉它们。问问自己，你所做的一切是否真的值得你去做。

不要匆忙。学会按一定的节奏生活。怎样做能让你耐心而平和，就按那样的节奏生活。

圣方济沙雷（St. Francis de Sales）说过："不要匆忙，安静而沉稳地做一切事。就算你的世界颠倒错乱，也不要为了任何事情牺牲你内心的宁静。"

匆忙的代价

我苦苦思索匆忙的好处究竟在哪里，却发现自己一无所获。但是，匆忙可能带来的代价却从我的脑海中轻松地跳了出来。持续的匆忙对健康不利，因为它会给人带来压力，而压力会带来什么我们都是知道的。匆忙也会破坏人际关系。因为匆忙，我们要么没有时间培养友情，要么就算是有朋友，也不太愿意花时间认认真真地倾听他们说话，或者满足他们的需要。而为了完成那些不得不做的事情，我们还常常忽略家庭。我们忙得没有时间聆听孩子的心里话，没有时间看望年迈而孤独的父母，没有时间照料自己的婚姻，而如果长期荒于打理，总有一天它会凋零。我已经列举了匆忙的一大坏处，那就是我们不再享受自己所做的一切。生命在浑浑噩噩中逝去，直到它的尽头，我们才后悔应该多享受。

我敢说，实际上，很多被我们视为浪费时间的事情，恰恰会被明天的我们无比珍视。有多少孩子已经成年的母亲，如果能有机会坐下来陪伴年幼的孩子，尽情享受这一天里发生的一切，她们是多么地愿意付出所有？只要自己的丈夫还在身边，有多少妻子最钟爱的事情莫过于和他们一起，一遍一遍地观看《星际迷航》的重播？而我们当中又有多少人会后悔自己无数次地错过时机，没有打个电话问候或者顺路拜访一下自己的双亲？

这样的事情每做一次，都会为自己的账户增值。而这个账户里存储的不是可供日后花费的金钱，而是我们在未来可以一遍一遍品尝、回味的记忆。

匆忙会让我们错过生命中真正珍贵的东西。它让我们对人对事愤愤不平、缺乏耐性、易怒易躁，而我们总是找借口说自己忙得不可开交，似乎这样就可以为自己的错误行为开脱。其实，焦躁反映的是内心的匆忙。我们总想着并计划着要做完自己认为有必要做的一切事情，我们的灵魂里充满了焦躁，因此，当任何人或任何事不如自己所愿时，我们就会显露出不耐烦的态度。

例如，如果我正有急事，而戴夫想跟我聊聊前一天晚上的球赛，偏偏我又对此不感兴趣，我就会对他很不耐烦。或者，我正赶时间，而某个机器突然不好用了，我就会焦躁不安，并常常对着机器发怒。你有没有对自己的电脑、手机发过火，并骂它们是个蠢货？我有过。我想劝你放慢节奏，改掉急躁的习惯，以免伤害你自己以及你身边的人，破坏生活本应有的美好的安排。

今天，世上匆忙、急躁的人多如牛毛，他们甚至都意识不到这有什

么不对，但它的的确确很不正常。匆忙的压力会导致精神郁结，匆忙是平安的破坏者，而平安是生活留给我们的最珍贵的礼物之一。于我而言，没有了平安，生活将意义尽失。

如果匆忙真的一无是处，那为何人们常常为之？诚然，有时候，我们会因为某个意想不到的突发事件而不得不加快速度，但这并不意味着你要事事匆忙。而且，如果我们之前计划得当，就可以避免为了按时完成而着急忙慌。

为不可预知的事情预先留下余地

如果你习惯匆忙，你就需要找到问题的根源。匆忙可能仅仅是一个坏习惯，但也可能是拖延的后果。惯于拖延和耽误事情的人，总是等到最后一刻才行动，所以永远是急匆匆的。因此，应该学会留好余地，这意味着，要留出比自己估计的更多的时间来作好行动准备。这样，倘若有意料之外的事情发生，你也有时间准备。

我是一个非常专注的人，也不愿意浪费时间，因此，我并没有在各种约会和事情之间留下太大的间歇，而这常常让我应接不暇。一旦发生了什么事情与我的完美计划相冲突，我将一整天都不能按原来的计划执行。在被一次次打乱计划之后，我终于明白，最好的计划是为不可预知的事情留下余地。也就是说，我学会了预料之前所预料不到的。如果你哪天无法执行计划，那就调整计划，那样可以让你不用那么匆匆忙忙。向匆忙、焦躁宣战，在你发现并打败每一个破坏你平安的敌人之前，不要息战。

以从容心态开始每一天

几年前，我写过一本祷告读物，名叫《正确开始每一天》（*Starting Your Day Right* ），这是我最畅销的几本著作之一。为什么畅销呢？因为人们意识到，如果可以在一天内有一个正确的开始，那么这一天余下的部分就会过得更好。如果你要改掉匆忙的习惯，那就在醒来时对自己说："今天的我将不再匆忙。我将从容地做事，以保持自己内心的平和，并享受每一个任务带给我的乐趣。"任何时候，当你感到自己就要开始焦躁、匆忙时，一遍一遍地重复这样的话，就好像这是你必须做的事情一样。这样的告白远远比一天说20次的"我很忙"要好。

这样的告白习惯可以并且应该在你正在培养的任何一个习惯中加以运用。如果你正在培养决断的习惯，那么，每当你醒来时，你就要对自己说："今天我要作决定。我聪明智慧，遵从内心的指引，我将不再延宕拖沓。"这远远好于一天到晚念叨着"我很难作决定"。

不要忘了之前说的第一个习惯，即追寻信仰，因为所有好习惯的养成都依赖于此！每天早上，花时间与自己相处，并坚定自己的信念。做这些事情，可以让你的一天有一个正确的开始。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS

14

习惯 11

掌控情绪

每个人都有情绪，尽管我们不知道情绪会在什么时候爆发或平息，但我们不能让情绪主宰自己。我们可以掌控自己的情绪，克服情绪化的习惯，不让它伤害自己和他人。自怨自艾、忧郁沮丧和过度失望或悲伤以及让环境左右自己的情绪，都是容易伤害别人的情绪化习惯。另外，脾气暴躁、过分敏感、易于被冒犯以及根据情绪而不是根据现实情况采取行动也都是情绪化的习惯。情绪化的表现成百上千，以上是接触最多的几种。

告别自怨自艾

我认为，为自己感到悲伤是一个丑陋的习惯。

没有比看到一个自怨自艾的人更扫兴的事情了，也没有比和一个自怨自艾的人待在一起更无趣的事情了，它会让每个人心力交瘁。

有一个妇人一直都非常温柔可人，而且她也喜欢为别人做事情。但到了87岁那一年，一切都变了。她不能再一个人独居，因此，她住进了一家疗养院。这是当地最好的疗养院之一，那里的护理人员都很优秀。这个妇人在那里得到了很好的照顾，一日三餐也不错，她的孩子们为她支付了全部的费用，并且经常来看望她，但她却让自怨自艾的习惯主宰了她后来的人生。她对一切都抱怨不迭，吹毛求疵。她总说人们不理解她放弃了自己的一切，而自己还要依赖他人而活，这对她来说是多么不容易。

她这个毛病越来越严重，以至于别人都害怕来看望她，每次她按亮门外的红色闪灯要东西时，护理人员也不愿意来。

最终，经常思虑生活中不愉快的事情让她总是生气、失望，她的医生只好给她更多治疗焦虑和神经疾病的药，来让她保持足够的镇静。我确信，如果她乐观积极并懂得感恩的话，

她一定会生活得很愉快。她以自我为中心，将自己封闭于自己的房间里，从不走出去看看疗养院的其他同伴，餐厅、礼拜堂以及疗养院里的其他活动场所也一概不去。在我看来，这极好地说明了习惯性地暴露不好的情绪真的会毁坏自己的生活和人际关系。她完全可以选择去适应生活中的新阶段，但她却作出了一个错误的选择，导致在接下来的几年里生活凄楚、悲惨，而这原本是可以轻松避免的。

我小时候最大的问题之一是自怨自艾，我大多数时候都受这种情绪的控制。每当我没有得到想得到的东西，或有困难和问题的时候， 我的第一个反应就是为自己感到难过。我儿时受到过虐待，第一任丈夫也对我不忠，这使我陷入了一种思维：我有理由为自己感到难过。我认为，在忍受了这些不幸后，是时候让我拥有轻松的人生并按自己的意愿而活了，而每当现实并非如此的时候，我就陷入了自怨自艾的情绪中。

甘于成为受害者，这将威胁到我们的未来。不管我们的人生有一个怎样不幸的开始，也不管现在的境遇如何悲惨，生活终会补偿我们。只要我们遵从内心的教导，它赐予我们的福气将是过去所受不幸的两倍。

伊丽莎白 · 艾略特

自怨自艾无异于一种复活无望的死亡，它好比一个落水洞，一旦坠入其中，任何援手都回天无力，因为你已经选择了沉没。

当我们失望、沮丧时，必须下定决心不让自己坠入自怨自艾的深渊，否则我们就无法获得来自真我或他人的帮助。

如同对待任何一个坏习惯一样，要克服自怨自艾，就要承认问题的存在，认识到它正在伤害你。学会辨认自己已有的那些自怨自艾的症状，并且大声拒绝：“不，我决不再去那个黑暗的地方。”自怨自艾纯属浪费时间，而且会让人感觉很不舒服。它会阻碍内心对我们的帮助，使我们成为不受欢迎的人，并偷走快乐和平安。

如果你正在陷入自怨自艾的情绪之中，那就想想你自己的福气吧，

把它们写下来并大声说出来。去看望或致电那些不如你的人。走出家门去帮助别人，做什么都可以，只要你别再变本加厉地自怨自艾就好。如果你有地方住、有东西吃、有衣服穿，那你就比世界上50%的人都过得好。如果我们总是和他人攀比，那就很容易自怨自艾。然而，如果想想那些不如我们的人，我们就会真切地感觉到自己是多么幸运。别再让诸如自怨自艾这样的情绪左右你。

怨气与平和，只是选择的问题

《诗篇》

当止住怒气，离弃忿怒；

不要心怀不平，以致作恶。

脾气是一种症状，它反映出我们得病了。当我们没有得到自己想要的东西时，很容易生气，变得愤愤不平，但是也可以保持平和，不让情绪控制自己。

你可能觉得自己做不到，但这毕竟是你的脾气，也只有你才能控制它，选择权在你手中。在我成长的家庭里，怒气发作和出现乱糟糟的局面如同家常便饭。我的父亲是一个容易愤怒的人，他的坏脾气让人害怕，他由此控制别人。我习惯了怒气，因此，直到我看到戴夫身上展示的平和时，才明白平和也是一种选择。

生气也分正当、不正当

正当的生气是一种神圣的情绪，但它是针对罪恶，而不是针对生活中所有给我们带来不便的人及事。如果我们要生气，为什么不对贫穷生足够大的气，从而努力改变它？或者，为什么不对人贩子怒气冲天，这样，你可以祈祷或者以某种方式参与解救那些被这种可怕的罪恶奴役的受害者。

最近，在我们的一个医疗队所在地的地方性买卖十分猖獗。因为当地极端贫困，很多父母仅仅为了500美元就舍得卖掉一两个孩子，这样一来，其他五六个孩子就不用挨饿了。他们的理由是，起码他们卖掉的那个孩子会有饭吃，而卖掉他们得到的钱可以养活其他几个孩子。但他们不知道，他们实际上把孩子推进了受折磨、染病和受奴役的深渊。幸运的是，我们正在和那里的人贩子交涉，希望赎回那些女孩——她们已经被装进集装箱，将被运到另一个国家被迫从事性交易。赎回她们需要3 000美元，但这每一分钱都花得值。今天，世界上还有这样的罪恶让我们怒火中烧，但这是正当的愤怒，它鼓励我们采取行动。我不再为没有得到自己想要的一切而生气，我已经为这种不正当的生气浪费了很多时间，我将不再为此浪费更多的时间。你是否也准备要这样做？我希望你是这样打算的，也希望你可以控制自己的怒气，而不是让怒气来控制你。

正当的愤怒，通常不是我们经历过的这些，而且，它不会让我们陷入麻烦之中。我们通常的愤怒都是不正当的愤怒，它带来痛苦，不但伤害别人，也伤害自己。

不正当的愤怒是一种可能随时爆发的疾病。经常性地发怒会给人带来压力，而压力是很多疾病的根源。

美国佛罗里达州科勒尔盖布尔斯市（Coral Gables）的一些医生对比了18个冠状动脉疾病患者和9个正常人的心脏泵血功能。每个研究对象都做了1个物理压力测试（骑健身单车）和3个精神压力测试（心算数学题、回忆近期一件让他们非常生气的事情、做一个简短演说来证明自己没有入店行窃）。运用复杂的X射线检测法，医生们拍摄了被测试者在测试过程中的心脏活动。

所有的被试都显示这样的结果：与其他测试相比，生气会更大程度地降低心脏射血量，这在心脏病人身上尤其明显。

组织测试的医生们这样评论道："没有人知道为什么生气比害怕和精神紧张更有破坏力。但是，即使我们现在还没有关于这个问题的更多研究，如果你能在发脾气之前先数10个数，生气将减少危害力。"

情绪反应

我们都知道哪些行为可以让我们不假思索地对各种情况作出反应，

它们就是通过经年累月的重复而形成的习惯。每当我们情绪低落时，我们会作出一种反应；每当我们失望沮丧时，又会有另一种反应；而每当受伤时，我们作出的反应与情绪低落和失望沮丧时截然不同。我们能不能始终保持平和？没问题，我们可以的！注意自己在不同境遇下的反应，并把观察到的情况在日记中记下来。不用多久，你就能意识到自己受到了情绪的主宰，而并非让理智来指导行动。你可以培养一个新习惯，即不管在何种境遇里，都能保持平和、稳健。

如果别人伤害了我的感情，使我感到难过和生气时，我会对这些情绪作出反应。于是，这些情绪就控制了我的生活，但这绝不是一件好事。然而，如果我能原谅他们，我就掌控了自己的情绪，美好的事情就降临了。如果我们让别人的行为和其他境遇来控制我们的行为，我们就成了情绪的奴隶。

抚慰情感伤痛

每个人在一生中都经历过情感伤痛，有些伤痛相比其他伤痛更深。所有人都必须学会摆脱情绪的奴役，但是，那些深受情感伤痛的人，也许比一般人更难不受感情驱使。如果被拒绝、抛弃、虐待过，人的感情就不如没受过此类创伤时那样正常、自如。得不到爱、不被人接受、感到自己没有价值，那么，你就属于“伤心者”那一类。但是， 我要带给你一个好消息——伤心者可自愈，以美好代替灰尘，以欢乐战胜悲痛，以赞美治愈忧伤。

每当你受伤或心烦意乱的时候，你会不会在食物中寻求安慰？很多习惯暴饮暴食的人会为了寻求安慰而冲向冰箱，但他们真正应该做的，是寻求内心的力量。

当你受到伤害时，你会不会去超市购物？如果是这样，那么你就是在购买安慰。纵容肉体所获得的安慰，充其量不过是一种短暂的安慰，但那种很深的伤依然挥之不去。不管是吃东西、购物、赌博、吸毒、酗酒，还是其他任何有害的行为都无济于事。通往自由的第一步，是认清我们为什么要做正在做的这些事，并且坚定地相信：有了内心的帮助，我们将挣脱情绪的镣铐和锁链。

当人们心烦意乱，或因为这样、那样的原因情绪低落时，会做出各种各样的事情。这些情绪导致人压力上升，人们就会为了寻找安慰而回到习惯里，做一些自己经常会做但根本意识不到的事情。实际上，最好的办法是寻求自身帮助以摆脱压力，而不是重回到坏习惯的束缚里。

是习惯还是成瘾

一种破坏性的行为在什么时候是习惯，什么时候是成瘾？人们都有各种各样的习惯，它们或多或少会控制我们。但是，当一种有害的行为发展极致，它就常常变成瘾，如果得不到满足，人就不能平静或感到满意。

> 我以前抽烟的时候，每天都会不自觉地一次次伸手去拿烟，尤其是当我压力巨大的时候。我对尼古丁上了瘾，因此在戒烟的时候，我度过了一段无论是身体上还是精神上都很难熬的时光。我从来都不说“我有烟瘾”，而是说“我有抽烟的坏习惯”。我相信，大家都觉得自己有个坏习惯比对某事上瘾好。那么，我究竟是有坏习惯，还是有瘾？我不确定一个坏习惯是什么时候变成瘾的，但是，我想答案是一样的。如果坏习惯成瘾，治疗就会困难得多，但是，如果认为一旦对某事成瘾就无法摆脱它， 而且会情不自禁地去做，那就无异于自暴自弃。

有瘾的人可能会觉得他们无法控制自己的行为。他们认为他们上了瘾，就必须做上瘾的事。而当我们把某事当成习惯时，我们就会更容易相信坏习惯是可以克服的。但是，我向你保证，不管你的问题是属于上

瘾还是坏习惯，你都可以从中解脱。

不管你的问题是爱咬指甲，还是对海洛因有瘾，答案都是一样的：你能改掉它！这个答案听起来过于简单，但是事实就是如此！改掉坏习惯或戒瘾容易吗？不！但是可能吗？是的，完全可能！如果你对任何一种有害的行为上瘾，你将受其伤害，痛苦不堪，还会感到陷入困境而无法自拔，但是，我们终会迎来希望。要改掉坏习惯或戒瘾，你将经历一段痛苦的时光，但是这个痛苦最终能给你带来欢乐。

当你正在忍受改变带来的痛苦时，请始终记住：痛苦就要结束 了！

MAKING GOOD HABITS,
BREAKING BAD HABITS 15

习惯 12

充满自信

佚名

成功源于我能，失败源于我不能。

自信能不能成为一种习惯，或者说，它能否被任何人感觉到？我坚信，我们可以习惯自信。自信是什么？是认为自己可以胜任一切必做之事的信念。我们身边经常有很多人会迫不及待地告诉我们：“这个你做不了，你不是那样的人。”莎莉·菲尔德（Sally Field）说：“我花了很长时间，才做到不以他人的眼光来评判自己。”不要再给他人让我们妄自菲薄的权利，相信上天对我们自有评判。

人真正的生命存在于其自身

自信最终会让我们更勇敢地生活，完成没有自信将无法完成的事情，更重要的是，自信能带来内在的改变。人真正的生命存在于其自身，而不在于人所拥有的或所赖以谋生的事物，也不在于认识什么人或者受了多少教育。这些或许是自信者生活的组成部分，但不是人类生命中最重要的部分。有些人误认为它们是，终生为改善外在生活而庸庸碌碌，却毫不关心内在的自己。

自信的人，拥有恬淡、闲适的灵魂。这是不是很美好？灵魂的安息至关重要。我们可以躺下来让身体休息，但这不是真正的休息，因为我们的思想、意志和情感自始至终都在工作。现在，就给它们放个假吧！

内心的安宁比我们拥有的任何东西或者想做的任何事情都更有价值。很多看上去信心满满的成功人士，其实内心一片痛苦。我认为，认清最重要的事情并设定目标去实现它，这才是非常重要的。相比内在的自己，你是不是更在意身外之物？如果真是那样，那么，你该改一改了。

如果我们能改掉这个坏习惯，内心就可以获得无与伦比的安宁。相信内心的力量，相信它接受并称许我们，这是我们能获得的最好的东西。

信仰给予你力量

你相不相信内心的力量？实际上，它一直都在且希望我们所有人都有这样的信心。不仅仅是一个希望，而是一种信心。即便我们不能感觉到它的存在，或者看不到任何它帮助我们的迹象，我们依然要相信。内心的力量已经应许过会对我们不离不弃，始终与我们同在，你将永远不会孤单。

在《诗篇》里，我们可以看到我所论及的信心，我们可以也应该这样做。你我都可以自信地面对任何情境和挑战，或者任何可能会恐吓或威胁我们的新事物。当我们应对它的时候，可以对自己说："有内心的力量和我们对它的信心，我可以对付它！"

自信不是感受，而是心态

我想劝你作一个决定，即让自己不再怯弱、深感不安或疑心重重，而是成为一个自信的人。当我向众人演讲的时候，无论自己感觉如何，都要下定决心以自信的面貌示人。我不能总在乎听众是否赞同我说的话以及他们是否感兴趣。我们不能把对自己的信心建在他人的态度之上，如果那样做的话，我们就总要确定是否有人点头同意，是否能得到赞同的目光或话语，否则就无法保持镇定。

为了能做到长时间演讲，我经历过许多痛苦。如果我正在演讲时，有人中途起身离开，我可以肯定他不喜欢我或者我所说的东西。如果有

人看上去感觉无聊或哈欠连连，我马上就知道自己有问题。我不能因为他们的脸色来影响自己的自信，我必须制止这种行为，否则我今后的人生将会痛苦不堪。你想在寻求赞同中浪费时间，还是确信自己已拥有信仰的支持，而有它就足矣？

自信不是一种感受，而是一种正确的心态。我们可以认为人们不喜欢我们或喜欢我们，那么，为什么大多数人要倾向于消极的心态呢？他们倾向消极的心态是因为小我正在左右他们的思维，他们要么没有意识到这一点，要么没有采取措施勇敢地夺回自己的思想。我们可以为自己的失败担惊受怕，也可以为成功满怀期待。

积极对待人生

进取源自人的内心。勇敢无畏，积极进取，自信地对待每一天，期待当天做的一切都是成功的。如果内心宁静而自信，我们做一切必做之事就都没有任何问题。自信不是一种感觉，不需要我们先去激发它，然后才行动，这样常常会惹人讨厌。自信是安静的也是美丽的，它源自内心，坚定地相信我们不孤独，有所为。对于自信的人来说，他的态度中充满了“能”而不是“不能”。

自信地对待生活的每件事。如果此刻你正面临着生活中的巨变，不要害怕。你可以自信地期待，这是一个充满新的祝福的季节。如果你正经历艰难、困苦，你依然可以相信，生活已为你做好了安排，它永远不会让你遭受超过你承受能力的苦难。它将给你指明出路，你可以获得宝贵的经验，这将有助于你在未来过得更好。

祷告与自信

我们或许可以将祷告看作我们生活中重要的组成部分，然后在祈祷时满怀自信，相信上天听得到我们的声音，并愿意满足我们的需要以及合理的欲望。我们无须胆小、害怕，缺乏自信。

试想一下，一个孩子跑到他爸爸那里，说："爸爸，你答应过了，今晚会陪我打球。"这个例子很好地说明了这个孩子有自信，相信他的父亲是爱他的。

《创世记》

只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把，雅各的大腿窝正在摔跤的时候就扭了。那人说："天黎明了，容我去吧！"雅各说："你不给我祝福，我就不容你去。"

雅各曾经是一个骗子，但他希望在上帝那里以及在被他篡夺了长子继承权的兄弟以扫那里纠正错误。很显然，他相信上帝会和他摔跤，一直到他获得祝福。我们之中的一些人不敢勇敢地祷告，他们听到这样的故事一定会非常吃惊。雅各的自信和勇敢使他赢得了上帝的力量，我猜上帝很欣赏他自信的态度。

《圣经》里还有另外一个类似的故事。耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心。有一个寡妇去找城里一个不义的官，通过不停地缠磨，最终让他答应为她申冤。这寡妇磨烦了不义的官，得以申冤。我们若迎难而上、坚持不懈，正义能为我们做多少事？

没有自信，我们就如同没有燃料的喷气式飞机。我们空坐着，无 计可施。但是，有了自信，我们可以带着别人游遍四方。我们可以享受自己的人生之旅，因为无论何时，我们都可以让灵魂休息，获得安宁。

学会自信，让这成为习惯！

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS 16

习惯 13

寻找他人的闪光点

玫琳凯 · 艾施

告诉自己，你遇到的每一个人脖子上都挂着一个牌子，上面写着“让我感到自己重要”。这不仅有助于你销售上的成功，而且会让你收获人生的成功。

我们每一个人都需要得到经常性地鼓励。我相信，养成寻找他人闪光点的习惯，鼓励、赞美他人，是我们所能做的最伟大的事情之一。请记住，习惯是通过不断地重复而形成的，每天都重复去做是成功的关键。如果发现他人的闪光点是你想去养成的习惯，那就想一些独创性的方法，提醒自己记住此事。

如果你需要提醒自己，那就给自己写一张便条或者做一个标志牌，挂在你一起床就能看到的地方。我建议你看到提醒后，大声地读出便条的内容：“今天，我将寻找我所遇到的每个人身上的闪光点。”就算鼓励别人并不是你轻易能够做到的，但你可以培养这样一个习惯。我知道你一定可以的，因为我亲身经历过。

鼓励他人也是一种习惯

专注于寻找他人身上的闪光点将有助于我们将注意力从自己身上移开，这是一件好事。以自我为中心是世界上绝大多数灾难的根源， 任何有助于避免个人中心主义的行为都是有益的。跟我气质类型相同的人通常是胆汁质型，非常自我。他们通常都专注于自己所要达到的目标，这样做所导致的结果是，他们常常为自己不能觉察出他人的需求而感到愧疚。所有的气质类型都各有优缺点。胆汁质型人的缺点在于对他人的需求不敏感，但是，只要有意去做，这是可以解决和克服的。永远都不该利用他人来获得自己想要的东西，如果别人帮助我们实现了目标，我们就应该更加信任和重视他们。我就是通过这种方式来克服自己性格中的弱点的，而我也因此成为一个更加称职的领导者和更好的人。当然，我

现在还会犯错，但是这几年来我的进步还是非常明显的。如果你也有这样的缺点，就要承认它，并马上开始克服它，一切皆有可能！

有人生来就被赋予了鼓励他人的能力。但即使你认为鼓励他人不是自己与生俱来的能力，你依然有责任这样做。

善于鼓励别人的人，会发现这是一件很自然的事情。对于这些人来说，不用特别地去做，但是对我们其他人来说，它是一个需要去培养的习惯。鼓励别人越多，感觉就越好，快乐也就越多。种瓜得瓜，种豆得豆，播种欢乐就收获欢乐，播种鼓励就收获鼓励。鼓励能使人振作，促人强大。鼓励让人迎难而上，而如果没有鼓励，人们可能萎靡不振，半途而废。

戴尔·卡内基

你现在有办法可以轻松地增加全世界的欢乐总量。什么办法？给那些孤独失望的人一些真诚的肯定。也许明天你就忘了自己说过的这些吉言善语，但它们却能让听者铭记一生。

我们被赋予了一种伟大的力量。我们可以寻找他人身上的闪光点，并鼓励他。把这当成目标开始你的每一天，这将是一件多么美好的事情！

鼓励别人的方法有很多。可以用话语来给对方打气，可以通过金钱帮人们获得需要的东西，还可以用某种方式给予帮助。马上原谅别人也是一种鼓励，它能包容许多的罪。忍住批评，耐心担当别人的弱点。如果别人不对我的错误小题大做，我会对此感激不尽。当我们犯下错误的时候，如果能够听到那个受影响的人说“别担心，没什么的，大家都会犯错”，我们就会倍感振奋。

鼓励别人的另一种途径，是满怀关切地倾听对方谈话。要和别人交

谈，但人家却明显地表现出对我们所说的东西不感兴趣，我们就会感到很失落，感到自己的重要性降低了。当然，有些人说起话来没完没了，如果他们说多久，我们就听多久，这也是很难做到的。但是， 我们至少可以礼貌地从交谈中抽出身来。

伸出同情之手，也能鼓励他人。仁慈比判断更伟大。能发现任何人做的任何错事，这样的人被视为吹毛求疵。他们总是关注错的事情，而且还要指出来，但是他们几乎不关注什么是对的。即便是某天发现了对的事情，碍于他们吹毛求疵的本性，他们也不会说出来。他们不能对缺点或错误采取宽容的态度，而是一遍又一遍地揭露出来，不仅仅对犯了错的人说，还对其他人说。他们放不下错误，而放下错误就意味着原谅。我知道那样的人对我造成多大的影响，我不希望你成为他们之中的一个，你也是这样想的吗？

我们应该极其重视他人行为中的闪光点，并学会包容他人的缺点。当别人犯错的时候，让我们努力让他们更好受些吧，不要让他们更加难受。

如何对待他人

有一天，我在一家珠宝店里，一个年轻男子正在擦拭柜台，他并没有注意到我。我想看看柜台里的一件饰品，但即使我问他能否拿给我看，他都没有理会我。我感到很不悦，又问了他一次，但是我的口气就没有那么好了。他终于抬起头来，然后，我注意到他有一点智障。他说：“我打不开这个盒子，但是我可以叫别人来打开。”也许他就是被雇来专门擦柜台的人，但因为他擦柜台的时候脸是朝下的，我没有发现他的问题。很自然，我当时感觉糟糕透顶，我立即对自己的不耐烦和恼怒

的态度后悔极了，直到一个小时以后，我还在为自己的态度难过不已。而他或许根本就没有察觉到。

我们应该如何对待他人，尤其是那些在某方面处于弱势的人呢？我常说，通过我们对待别人的方式可以衡量出我们有多少爱。也许，我们能养成的最伟大、最美好的习惯，就是温柔、耐心、充满爱心地对待每一个遇到的人，并找到他们身上的闪光点。也许人们会忘记你曾说过什么、做过什么，但人们永远也忘不了你曾带给他们什么样的感受。我们要让每个人都感觉到自己是重要的，是有价值的。

下面这个故事，我相信大家看了定会感触良多 。

又是一个沉闷而阴郁的日子。我从学校回到家，换了衣服，准备出门去工作。我在镇上的一家餐馆收银、引座、收拾碗碟。去上班的路上，我情绪低落，闷闷不乐。更糟的是，那天晚上我还要收拾餐桌。同样的事情每晚都会发生，总有人喋喋不休地抱怨食物不好、坐的地方不对、馅饼太大或太小。大多数员工从不会对这样的事情生气、恼怒，我们学会了如何应付。我猜想，大家对此早已经见怪不怪了，至少我就是这样的。

有三个老妇人走进了餐馆，在靠窗的位置上坐了下来。那地方正好离我收拾餐桌和堆放脏碗碟的箱子很近。我从下午5点就开始收拾餐桌，而且当时大家都非常忙。要赶紧收拾完杯盘狼藉的桌子，招呼顾客进进出出，服务生满屋子跑，真是忙疯了！这三个老妇人想知道每张桌子是不是都干净得可以接待下一个顾客，就盯着看我是怎么收拾的，干活有多认真。当她们吃完饭后，我把她们桌上的餐盘拿到厨房去。她们跟我说了会儿话，聊了聊我的学校，学习怎么样，上几年级了，将来有什么打算。

走的时候，她们从我身边经过，其中一个充满信心而又温和地告诉我：“你会有出息的。”就是那样说的。她们走了以后，我心中充满了敬畏，眼中噙满了泪水，她们给了我自信的理由。因为她们的鼓励，我从灰心丧气里走出来，重新打起了精神，坚定地、全身心地继续投入到工作中。

人们都说，没有大学毕业，没有学位，我不可能做和电视有关的工作。但是，我现在是一档学生制作电视节目的执行制片人和联合作者。今年夏天，我刚刚结束在一家地方电视台的

实习。最值得一提的是，我才17岁，是一个高三学生。

戴夫也总是这样和服务员们说话，而我为了能点菜或拿到账单，经常阻止他。看了这个故事，我深深地认识到自己的态度很不对。没看这个故事的时候，我还认为戴夫是在打扰别人，这个故事给我上了一课。现在，每当戴夫跟服务员们说些也许会改变他们人生的鼓励的话语时，我会在一旁耐心等待。两天前，戴夫带着我去和一个服务员及收拾餐桌的人说话。在他和他们说话的间歇，餐桌旁只剩下我们，我就说：“你能不能不问他们这么多问题，快点点菜，吃完走人？”他答道：“不好吧，我相信，有人关心他们的生活，这会给他们带来鼓励。”我猜想，自己当时肯定觉得就算要鼓励别人，也用不着说这么长时间的话。看，乔伊斯这一课学得是多么不容易！

玛丽·吉尔森（Mary Barnett Gilson）

有些人克服了重重障碍，用个性和毅力筑成了阶梯，登上了山巅。然而，也有不计其数的人半途而废，他们如果有足够多的鼓励和机会，也许同样会成就非凡。

品味这句话的深意，心中不免想到，有多少人被赋予了成就大业的使命，又有多少人被赋予鼓励别人的天赋，可他们却认为这个任务根本不重要，不值得完成。真正应该做的，是看到别人身上的潜力，而不是去挑毛病。我这个人也有很多问题，但幸运的是，戴夫关注我的潜力，并在很多方面给予我莫大的鼓励。很多人在人生的旅途中，都需要一个鼓励他的人。

这世界太需要鼓励者了，但不幸的是，能认识到它的重要性的人远远不够，人们甚至都懒得去做。鼓励遇到的每一个人，这或许是你在人生中应该做的最重要的事情之一。它能帮助很多人成功。大多数人都不重视那些看似不起眼的小事情，比如鼓励别人，但我觉得，这对你来说

绝不是一件小事。

把鼓励别人当成习惯吧，你会发现这能给你自己的生活带来更多快乐。

为他人喝彩

当看到别人成功时，我们应该为他们感到高兴。就算他们将会超过我们，也要为他们喝彩。

当瑞奇 · 汉德森（Rickey Henderson）平了劳 · 布洛克（Lou Brock）的盗垒纪录时，奥克兰体育场里有4万名粉丝。《今日美国》报道说，1979年就已离开棒球运动的劳 · 布洛克，也跟着为汉德森的精彩表现欢呼喝彩。布洛克说："我将目睹他创造一个新纪录。你们觉得我会错过现在这个机会？我用19年取得的成绩，瑞奇只用了12年。他是好样的！"

真正能在人生中获得成功的人，能为他人的成功感到高兴。劳 · 布洛克能为瑞奇 · 汉德森喝彩，这应该成为人们应有的生活方式。别人获得成功或在我们具有优势和荣耀的方面超过我们，这将是我们最好的机会来展现生活的恩典。

我只能想象，当劳· 布洛克在赛场上为他欢呼喝彩的时候，瑞奇 · 汉德森该是多么幸福。每当我们成功的时候，心里是多么希望自己的对手也能为我们高兴。请记住，生活中并不是事事都必须争第一， 而且，不管我们在某方面多么出色，总有人正蓄势待发地准备超过我们。这就是进步，我们应该对此心存感激。有人说，纪录就是用来打破的，很高兴看到它们真的被打破，因为这样，我们所有人都可以努力去做得更好，

而且任何人的成功都值得我们为之喝彩。

MAKING GOOD HABITS, BREAKING BAD HABITS 17

习惯 14

自律

到如今，你可能已经认识到，如果没有纪律和自控，什么习惯都无法养成。要做得更好，光有一腔热血远远不够，我们必须乐于用纪律约束自己，这就意味着我们总要放弃一些东西，这样才能得到自己更需要的。今天的自律是为了明天的回报。

冰岛谚语

没有纪律地活，就没有荣誉地死。

我们常听人们说“我不是一个自律的人”，或是“我要是更加自律就好了”。自律是盼不来的，只有为了到达彼岸而甘心受苦受难才能实现自律。你愿意这样做吗？我估计，你此刻需要停下来想一想，作好决定再行动。如果你决定这样做，而且你是认真的，你就可以依赖内心的力量来实现它，但我不想欺骗你说，养成这些习惯是轻而易举的。我愿意比许诺的做得更好。如果结果表明这并不苦难也不痛苦， 那就太好了，而如果真的是困难重重，痛苦不堪，我也不希望你逃跑，因为你并不知道自己将面临什么。

有些习惯要比其他习惯容易改掉或养成，但一定有一些习惯需要付出大量的努力。不要被辛苦吓跑，要记住这句格言：“没有付出，就没有收获。”每当你遇到难事时，告诉自己：“我正在进步。”

坚持，永不放弃

生命中的绝大多数东西，都不是随随便便、轻轻松松而来的。当

然，绝大多数值得拥有的东西也不会这么容易就得到。一提到爱因斯坦，想必大家都知道，他智慧的头脑闻名于世，但他却说："这不是因为我有多聪明，而是因为我能坚持得更久。"

我觉得自己的优点之一是不会轻易放弃。如果你愿意历经艰难来实现卓越，那么你的成就是非常让人惊艳的。毅力和坚持是每个成功人士共有的优秀品质。

> 亨利·朗费罗（Henry Wadsworth Longfellow）
> 毅力是成功的重要因素。如果你不懈地敲门，重重地敲，就一定能把人叫醒。

永远不要忘记，如果你不点头，没有人可以让你放弃，而如果你永不放弃，没有人可以阻挡你成功。我的观点是，不管是生活还是事业上的成功，只要你所做之事符合义，上天就会帮助你。

有些习惯会比其他习惯更容易养成，至于个中原因，我也不能很好地回答。我在健身房锻炼的那几年里，我的体能教练常常努力帮我提高锻炼效果，比如站有站相，做某些运动时不要垂肩，昂首挺立不要低头等。其中一些方法她只说了两三次就成了我的习惯，而有一些，过了6年之久，还需要有人提醒我才会注意。但我已下定决心，不管需要多久才能改正过来，我都不会放弃。

我在锻炼时，最难记住的一件事就是不要做得太快。我想，绝大多数人希望做完了事，例如我的个性就是"战胜它、向前进"，所以在锻炼时，我需要很多提醒来放慢速度，这样，在锻炼中用到的那些肌肉就可以收到理想的锻炼效果。但是，让我高兴的是，当我就要听到教练说"慢一点"时，我已经知道她要说了。最终，我自己能有意识地控制自己的速度，这意味着我快要克服这个毛病了，太棒了！

习惯就是我们经常无意识做的事情，而要改掉坏习惯就必须意识清醒，认识到自己正在做，然后努力实现。在做之前就能意识到，这样才能选择不去做。这需要一个过程，而如果你是一个轻易放弃的人，你是不会有太多长进的。因此，你应该马上就下定决心，加入这个持久战，而且乐于为将来的收获付出辛劳。

现在，人生教练很流行。他们帮助客户学会如何以尽可能最好的方式生活，他们提供的培训涵盖生活的很多方面。你或许也在盼望着能有一个教练，能在人生的各个方面及时提醒你，这样一来，你就可以做对的事情。如果你真是这么想的，那么，我要告诉你一个好消息——你自己就是可以依靠的人生教练，当你松懈下来，不再坚持好习惯而是开始回到坏习惯中去时，你的内心有足够的力量提醒你。

这难道不是美妙绝伦的好事吗？我们不用再单枪匹马地去做一件事。我们有一个神圣的帮手，它不仅会提醒我们该做什么，还会赐予我们力量。永远都靠着它！我向你保证，如果你不放弃，它是不会放弃你的。

当你疲倦不堪，忍不住要放弃的时候，请记住，只要一天，你就能实现突破。

当你开始踏上培养更好的习惯和改掉坏习惯的征途时，你可能想从一些比较容易快速获得成功的习惯着手，而把那些难点儿的习惯留到以后去攻破。但是，你也不要把难题拖延得太久，否则你可能永远不会着手开始。最难的事情一旦成功，就可能对你是最有效的。如果门难开也不要走开，再加把劲儿！

自律，痛却快乐着

尽管自律不能带来立竿见影的快乐，但它终将带来快乐，而我个人认为，享受生命的前提是坚持自律和自控。不能控制自己的人不是快乐的人。他们对自己感觉不好，被负罪感和失败感折磨着，还常常因为自己的不悦和挫折迁怒于人。毋庸置疑，为学会自律而吃点苦头，要远远好过不思悔改、永远受着罪恶和有害习惯的奴役摧残。

行动起来吧！请记住，专家们说，要培养或改掉一个习惯需要21～30天，所以，你每一天的努力和不放弃都将让你一天比一天更接近自由。

不要去想养成新习惯有多难，而是要去想快乐和自由很快就要到来。我建议你不要去数还有多少天新习惯才能奏效，更好的方法是，想想你希望养成的那些习惯你已经坚持做了多少天。例如，如果你的目标之一是约束自己吃健康点心而不吃甜食，那就想一想你每天在成功的道路上已经走了多远，不要老想着不吃甜食有多痛苦。每天唠叨你的困难20次，只会让困难难上加难。但是，每天畅谈自己从成功中获得的乐趣，一天、两天、三天，这样坚持下去，你就真的会快乐。我曾说过，所想之事会成为现实，因此，你的想法一定要和你自己的终极愿望相符。

远离危险生活

我们既可以安全地活着，也可以活在危险中，但如果你想安全地活着，或者活在我所称的“安全区”，那么自律和自控就不可或缺。例如，如果我想躲避债台高筑的危险，就必须经常约束自己不要入不敷出。现在，获得信用卡很容易，这会助长人们过度消费，因为他们明天的收入今天就可以花掉。但是这样一来，到了明天，钱早已花完，就只能不断

地借钱。如果我们不学会抑制那些给自己带来债务负担的消费，就会陷入这样一个无休无止的负债消费循环之中。如果你用信用卡来方便消费，这是可以的，但是必须在月底前就把欠款还清。如果你目前还做不到这样，那就把它定为你的目标，为实现它而开始行动。

有些人早已习惯了负债生活，我所说的，他们想想就觉得不可能，但是我可以向你保证，这不仅是可能的，而且是唯一的一种安全的活法。你可能早就债台高筑了，但不要以为现在为时已晚，做什么都无济于事。今天的自律将帮助你克服以前犯下的错，只要你能够坚持下去，坚持得足够长久。

你是否过着一种无法持久的生活？当说到生活压力不断积聚、债台不断升高、身体越来越胖，或者任何其他自己已经习惯性失控的领域，有些人就会总念叨：“我不能再这么过下去了。”既然已经知道这样下去不行，为什么不及时停止呢？等待丝毫不会降低难度，相反，很可能会增加难度。

就在今天早上，我意识到自己生活中的某个方面做得不对，需要更多的自律。经过这些年，我认识到，每当我意识到自己的问题时，我同样能发现解决问题的办法。时间安排非常重要！把事情拖延到自认为方便的时候才去解决，这通常意味着要么从来不行动，要么行动时内心充满了痛苦的挣扎。我今天就开始为自己的罪过祈祷，并开始学习怎样改变最好。马上行动，决不拖延！

尊重生命的极限

“突破极限”成了当下的流行语，但这是我们应该倡导的吗？我们不想因为怀疑而限制生命的能量，但是，如果我们无视那些健康且智慧的

极限，就会自招危险。不加以节制，好事也会变成坏事。比方说， 如果你花费大量时间来善待别人，以至于没有时间来好好照顾自己，那么，你的善意将最终会损坏你的健康，影响你的情绪。在人生的任何一个领域，范围、边界、限度都是生死攸关的，而要建立和保持这些范围、边界和限度，就需要自我约束，需要形成良好的习惯。我可以肯定地说，自律和好习惯息息相关，就像缺乏自律和坏习惯如影随形一样。

有些人一听到自律就如临大敌。在他们的意识里，自律是不健康的，它无异于自我打击。而我们必须明白，自律是我们的朋友，绝对不是敌人。它帮助我们成为自己要成为的那种人，做自己承诺要去做的那些事，拥有自己要去拥有的那些东西。说自己要什么很容易，而且一分钱不用花，但是得到它却需要自律。自律非但不会妨碍我们享受快乐，做自己想做的事，还会帮助我们获得自己真正需要的东西，也就是平安、快乐、健康的人际关系及其他。

我们应该热爱自律，拥抱自律，让它成为我们人生的伴侣。我们应该邀请它时刻陪伴着我们，因为它会时刻准备着让我们远离麻烦。

我遇到的那些生活如同失事列车般破碎不堪的人中，绝大多数人都不是自律的人。他们生活得很率性，缺乏自律，毫无智慧。到头来，这些人的生命中只剩下悔恨，悔恨自己不该做某些事，不该不做另一些事。我们可以承受自律的痛苦，或者忍受悔恨的痛苦。明智的人往往选择自律，这意味着，他们今天就做可以让自己未来快乐的事情。

期盼美好未来

如果你准备在你的生活中运用这本书里的原则，那么你就可以热切期盼你的未来。每一天都可以成为进步的冒险，而不是一天又一天地虚

度光阴。你养成的每一个好习惯都将让你的生活更美好，让你获得更多的快乐。

我自己的生活经历告诉我，好习惯的形成是逆水行舟，不进则退。读这本书根本帮不了你什么忙，除非你已经下定决心坚持到底。因此，我希望，你正准备这样做。如果真是这样，我向你保证，你一定所向披靡。

从良习出发

很多人没有把习惯太当回事，但是一说到命运，就会立刻下意识地正襟危坐，神色凝重，思虑重重，重视程度着实不可同日而语。重视命运无可厚非，但是不能只关注已然或将要成为结果的命运，而应该试着找找命运的形成踪迹，追寻我之为我的更加富有启发意义的原因。也许家庭出身是个影响因素，但是请不要执着于此，因为这对出身平平的大多数人而言或许无甚益处。后天努力是无数励志故事苦口婆心劝导我们去借鉴仿效的，不过后天怎么努力却是门大学问。在关于努力的诸种论说中，笔者比较赞同的是这样一条浅显而又实用的道理：言辞会成为行动，行动会成为习惯，习惯会成为性格，性格会决定命运。习惯，这个常常被人忽视的存在，赫然位于言语行为和性格命运的联结处，它一头挑着或草率轻浮、或严谨自律、或优柔寡断、或机智果敢的言行举止，一头担着或消极暴戾、或积极平和、或狭隘计较、或慷慨大度的脾气性格，传导着个人选择的种种后果，影响着每一个人福祸的走向。

也许你已经被职场竞争指标任务压榨得只剩下倒头就睡的躯壳，也许你已经为养家糊口、育儿侍老的责任义务忙得昏头转向，也许你已经深深沉溺于攻城拔寨封疆拓土的外缘求索而无法自拔，但无论如何，请你花一点时间，审视一下自己的习惯，哪怕只是碗筷有没有收拾、信件有没有处理、账单有没有交、约会会不会迟到这样的芝麻小事，因为不知道哪个不起眼的小习惯，会成为婚姻幸福、家庭和睦、个人信用、人际环境轰然崩塌的导火索，扰乱你平和静美的生活。而如果你还能够问候一下生病的同事、鼓励不得志的朋友、帮帮贫困的邻居，那就太好了，因为习惯不仅关乎个人修为，也关乎自我和他人际遇机缘的兴衰起

落。从良习出发，挖掘出引领上升的精神和行为力量，这或许就是理想人生的一种过法。

谈论习惯的书，这不是第一本，估计也不是最后一本。但是，在一边追问“时间都去哪儿了”，一边又不停地刷手机屏幕的时代，以饱蘸诚恳和耐心的笔墨娓娓绘就一条在信仰引领下逐渐告别陋习，养成良习，直至成就自己和他人丰盛人生的路径，乔伊斯 · 梅尔可谓第一人。在书中，她低调地说，她无意告诉人们成功的配方和良习养成的行动计划，但相信任何一个读者都能发现，在这本不厚的书中，秘方无处不在。书中主要篇幅用以推荐激发生命活力的14种行为，作者首先从介绍一个个具体而微小的习惯入手，一边在精神劝诫和励志故事的讲述中提供常见恶习的克服办法和有用良习的养成手段，一边气定神闲地一步步深入到养成良习以使完善自己和成就他人有机统一这一大主题上来。掩卷而思，你会发现，信仰的力量如同空气一般，须臾不可缺失。

翻译是一个甘苦共生的过程，发现和求知让人乐在其中，但这厚厚的一打书稿何日才能完工，估计是每个译者在腰酸背疼时心中共同的追问。然而，翻译此书的日日夜夜，却让我感受到了另一番况味。我有没有恒心去养成更多的良习？我有没有勇气去跟过多的责任义务说“不”？我的生活中有哪些陋习的稗草需要拔除？笔耕的甘苦似乎已然忘却，我只是不停地自查自省自责自勉，也时常迫不及待地实践刚刚从书中学到的良习，比如克服拖延、马上行动，注意思想及言行等，而且还时不时地以布道似的热忱敦促身边的家人朋友“去养成好习惯吧”，它会让家更美，人更和。

感谢湛庐文化在一个阳光明媚的下午把此书的翻译任务交给了我，让我有机会比别人更早地接近这场从良习启程的美好生活养成之旅。感

谢张云美、邵永康、黄文忠、黄卓然、邵信定、何扣红、罗雪挥等亲朋好友的帮助和支持。感谢曾在我成长路上给予过帮助的每一个人。

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有"湛庐文化"的标志



并归于两个品牌





找"小红帽"

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部 47mm 处，以红色作为标记——称之为**"小红帽"**。同时，封面左上角标记**"湛庐文化 Slogan"**，书脊上标记**"湛庐文化 Logo"**，且下方标注图书所属品牌。



湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个"与思想有关"的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化2008-2013年获奖书目












《大数据时代》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013中国好书”25本获奖图书之一
《光明日报》2013年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013年度和讯华文财经图书大奖
2013亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类TOP10
《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013年度好书20本之一
2013百道网·中国好书榜·财经类TOP100榜首
2013蓝狮子·腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首

《爱哭鬼小隼》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》“2013年度童书”
《中国教育报》“2013年度教师推荐的10大童书”
新阅读研究所“2013年度最佳童书”

《牛奶可乐经济学》
国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书

《影响力》（经典版）
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·心理学和行为科学类最受关注图书”
2013亚马逊年度图书分类榜·心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的75本商业必读书之一

《影响力》（教材版）
《创业家》“5年来最值得创业者读的10本书”

《大而不倒》
《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书

《第一大亨》
普利策传记奖，美国国家图书奖
2013中国好书榜·财经类TOP100

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝1·0~1岁）
2013新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐奖

《正能量》
《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书

《认知盈余》
《商学院》“2013经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011年度和讯华文财经图书大奖

《神话的力量》
《心理月刊》2011年度最佳图书奖

《真实的幸福》
《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍

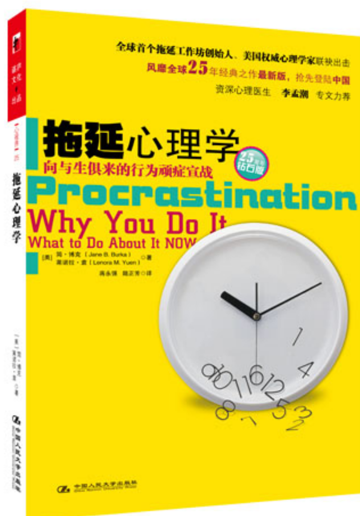




延伸阅读

《拖延心理学》

◎　全球首个拖延工作坊创始人、美国权威心理学家联袂出击，风靡全球25年经典之作最新版，抢先登陆中国，资深心理医生李梦潮专文推荐，25周年钻石版。
◎ 豆瓣拖延小组的镇组之宝。



扫码直达本书购买链接



本书购买链接： http://t.cn/RPlRbok

《百马人生，从55岁开始》

◎　国内第一本原创跑步绘本。中国马拉松运动推动第一人、励志跑者田同生诚意之作。
◎　万科总裁郁亮、李宁、万科执行副总裁毛大庆、联想集团副总裁魏江雷、《跑者世界》总编辑张路平、《时尚健康》杂志主编周松、中央电视台体育评论员于嘉、2009年世界田径锦标赛女子马拉松冠军白雪、中国登山协会《山野》杂志、CCTV9《极致玩家》系列纪录片摄制组、网易跑步等极力推荐。



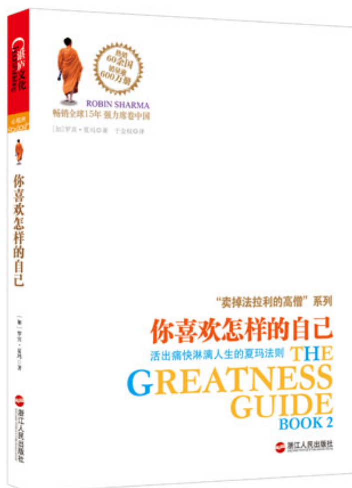
扫码直达本书购买链接



本书购买链接： http://t.cn/RPlRf51

《你喜欢怎样的自己》

◎ 《卖掉法拉利的高僧》系列图书全球42种语言发行，热销60余国，销量逾600万册，雄踞各大畅销书排行榜15年。
◎ 震撼国际巨星、领袖政要、世界500强企业和亿万读者的心灵修行课 杨紫琼、伊能静、维珍总裁布兰森、图图大主教、约旦公主哈雅、巴萨球星普约尔、以色列总统佩雷斯、摇滚歌星邦·乔维 感动推荐。
◎ 最受尊崇的心灵导师，世界顶级私人心灵顾问暖心之作。



扫码直达本书购买链接



本书购买链接： http://t.cn/RPlRxNE

《专念：积极心理学的力量》

◎ 首次提出2012年积极心理学最重要概念“专念”，这一概念将启发整个世界，改变无数人思考与感觉的模式。

◎ 作者埃伦·兰格，积极心理学奠基人之一、第一位获得哈佛终身教职的女性心理学家，她是幸福课导师本·沙哈尔最推崇的研究者。本书是她得成名作，畅销全球20多年。

◎ 全球华人积极心理学会主席，苏德中审校，清华大学心理学系系主任彭凯平，安博·人众人教育总裁杜葵，著名心理学家、工作情商及幸福力专家张怡筠，联袂推荐。

◎ 被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书转载传颂，被权威书评媒体《书目》杂志评为一本划时代的巨作。



扫码直达本书购买链接



本书购买链接： http://t.cn/RPlR6Rh